mobilesport.ch

09|2013

Thème du mois – Sommaire

Badminton en bref	2
Le badminton, sport scolaire	3
Astuces percutantes	5
Exercices:	
• Mise en train/Préparation	7
• Technique de frappe	8
• Technique de course	9
• Tactique	10
• Concours ludiques	11
• Formes pour le double	13
Leçons	14
Tests	18
Tournoi scolaire: «It's Shuttle Time!»	20
Exercices pour l'école primaire	22
Indications	24

Catégories

- Tranche d'âge: 11-15 ans
- Degré scolaire: secondaire I
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Badminton – Shuttle Time

«Shuttle Time», le programme scolaire de Swiss Badminton et de la Fédération internationale de badminton, permet aux enseignants de concevoir des leçons de badminton attractives grâce à du matériel didactique libre d'accès. Les formes de tournois proposées créent une passerelle entre le sport à l'école et le badminton en club.

Le badminton est un jeu qui convient particulièrement bien au sport scolaire. Il sollicite les capacités motrices globales de manière ludique et son apprentissage est accessible aussi bien aux garçons qu'aux filles. Le badminton nécessite peu d'espace et de matériel. Les élèves, quels que soient leurs niveaux, trouvent rapidement un adversaire à leur mesure pour des défis animés et équilibrés. Chacun peut donc vivre des expériences positives durant le jeu. Cette discipline sportive se joue à tout âge ou presque. Il est courant de voir s'entraîner des adolescents et des adultes ensemble, même dans les niveaux élevés. En outre, le badminton convient très bien aux personnes avec handicap.
Le programme scolaire «Shuttle Time» s'adresse d'une part aux enseignants désireux de proposer des leçons attractives et variées, d'autre part aux écoles et clubs qui voudraient organiser des tournois «sur mesure», avec plaisir et ambiance à la clé.

Offre pour les enseignants et moniteurs de sport scolaire facultatif

«Shuttle Time» met à disposition gratuitement sous www.bwfbadminton.org (Rubrique «Development» → Schools Badminton) des moyens didactiques à la portée de tous. Les contenus sont accessibles et motivants aussi pour les débutants (enseignants et élèves). Le matériel traduit en plusieurs langues se compose d'un manuel pour les enseignants, d'exemples de leçons construites de manière progressive et d'innombrables vidéos pour illustrer les divers exercices. En complément, www.mobilesport.ch délivre des formes de jeu supplémentaires, des documents pour la forme de tournoi «It's Shuttle Time!» ainsi que des tests simples à mettre en place.
«Shuttle Time» propose, en collaboration avec l'ASEP, différents cours de formation continue pour les enseignants. La participation à un cours de huit heures donne droit au certificat international reconnu «Shuttle Time Teacher» et permet d'obtenir des sets de matériel pour l'école à des conditions très favorables.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

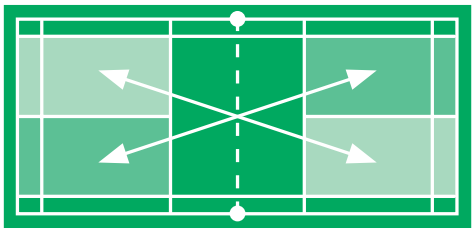
Badminton en bref

A un niveau élevé, le badminton demande une grande endurance, de l'agilité, de la force dans le tronc et dans les jambes, de l'explosivité, de la vitesse, une bonne lecture du jeu et des capacités tactiques et décisionnelles mobilisables en une fraction de seconde. Le volant peut atteindre une vitesse de départ supérieure à 350 km/h lors d'un smash!

Le badminton fait partie du programme des Jeux olympiques d'été depuis 1992, mais le premier code de conduite remonte déjà à 1877. Ce sport tire son nom du château du duc de Beaufort à Badminton, ville anglaise du Gloucestershire où il fut inventé. Il comporte cinq disciplines: simple messieurs, simple dames, double messieurs, double dames et double mixte.

Score et service

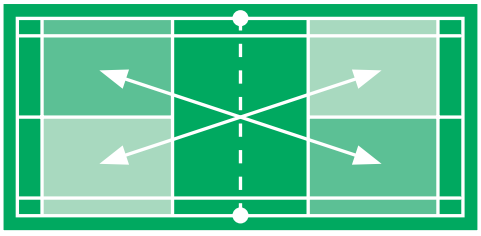
- Un match se dispute au meilleur de trois sets de 21 points chacun.
- Au début du match, l'arbitre lance le volant en l'air. La direction pointée par le bouchon du volant désigne le joueur ou l'équipe qui peut choisir entre le service ou le terrain.
- Le joueur ou l'équipe qui gagne l'échange ajoute un point à son score.
- A 20 partout, le joueur ou l'équipe qui prend une avance de deux points gagne le jeu.
- A 29 partout, le joueur ou l'équipe qui marque le 30e point remporte le jeu.
- Le joueur ou l'équipe qui remporte un set sert le premier dans le set suivant.
- Au début du set (0-0) et lorsque le score du serveur est pair, celui-ci effectue son service à partir de la droite du terrain. Lorsque le score du serveur est impair, il effectue un service à partir de la gauche du terrain.
- Si le volant touche le filet au service, le jeu se poursuit normalement.



Zone de service en simple si le score du serveur est
pair impair

Simple

- Si le serveur remporte l'échange, il marque le point et sert ensuite à partir de l'autre côté du terrain.
- Si le receveur gagne l'échange, il 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).



Zone de service en double si le score de l'équipe au service est
pair impair

Double

- Si l'équipe qui sert remporte l'échange, elle marque le point et le même serveur revient au service depuis l'autre carré de service.
- Si l'équipe qui sert perd l'échange, l'autre équipe marque un point et sert à son tour.
- Quand une équipe reprend le service, c'est le joueur qui n'avait pas servi lors du gain de service précédent qui fait la mise en jeu.
- Exemple concret du service en double (pdf)

Terrain
La hauteur du filet aux poteaux est de 1,55 m.
➜ Dimensions du terrain (pdf)

Règles
Les règles de jeu officielles sont à télécharger sur le site de Swiss Badminton.

© OFSPO

Le badminton, sport scolaire

Le badminton est une activité sans risque, peu onéreuse et qui demande peu d'espace. Il a donc une place toute trouvée à l'école, d'autant plus qu'il permet de développer les capacités sociales telles que fair-play et attention à l'autre, des qualités transférables dans d'autres sports.

Matériel

Afin d'assurer un enseignement optimal pour une classe de 24 élèves, il faut:

24 raquettes	Si possible légères mais robustes. Les raquettes avec au moins la tige en graphite ou en carbone sont recommandées.
24-60 volants	Les volants en nylon sont moins chers et tiennent plus longtemps que les volants en plume. Eviter de mettre les volants dans les poches sinon ils se déforment.
Lignes de terrain	Si le terrain n'est pas marqué, tracer des lignes avec des bandes adhésives, des cônes, etc.
Filet	Une corde tendue entre deux poteaux de saut en hauteur peut remplacer le filet. Suspendre des feuilles de journaux ou des sautoirs à la corde afin de la rendre plus visible.
Chaussures	Porter uniquement des chaussures adaptées à la salle (pas de chaussures de course!). La tige latérale renforcée diminue le risque de torsions.

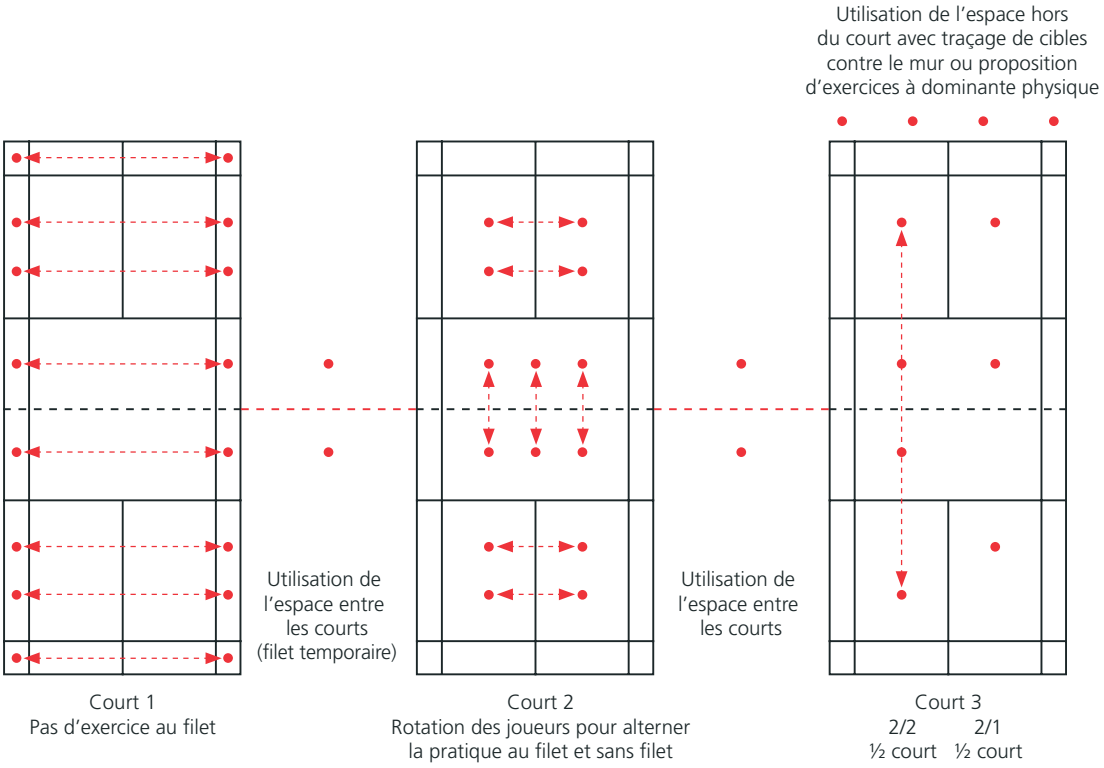
Sécurité

- Ne laisser aucun volant au sol lorsque les élèves jouent.
- Ne jamais traverser un terrain occupé par des joueurs, car les changements brusques de direction augmentent le risque de collisions.
- Bien délimiter les terrains en laissant suffisamment d'espace afin d'éviter les chocs entre joueurs.
- Veiller à ce que les élèves ne se tirent pas dessus avec les volants.
- S'assurer que le distributeur soit en position sûre par rapport aux autres joueurs.
- Vérifier que les poteaux des filets soient stables.

© OFSPO

Organisation

Même si le badminton demande relativement peu d'espace, une petite salle peut tout de même devenir exiguë pour une classe entière. Voici quelques exemples qui montrent comment combiner des exercices afin d'occuper un grand nombre d'élèves en même temps sur un espace restreint:



- **Jouer sans terrain, sans filet:** Utiliser les lignes de marquage au sol des autres sports.
- **Réduire les dimensions du terrain:** Un terrain plus petit est plus facile à couvrir par un joueur et facilite les échanges plus longs.
- **Utiliser l'espace entre/derrière les terrains:** Pendant que quatre enfants (ou plus) jouent sur le terrain, les autres s'entraînent dans l'espace entre ou derrière les terrains.
- **Augmenter le nombre de joueurs:** Proposer des situations mettant en action plus de quatre joueurs sur un terrain.
- **S'entraîner à deux ou trois:** Trois paires peuvent jouer simultanément au filet. En présence de groupe de trois, le troisième joueur ramasse les volants, puis prend la place d'un des deux autres joueurs.
- **Alterner le jeu sur et en dehors du terrain:** Inclure des rotations de rôle et de position; après un certain temps, faire tourner les groupes entre les zones sur et en dehors du terrain. Ces situations d'apprentissage stimulent la concentration et la motivation des élèves.
- **Impliquer l'enseignant ou les élèves dans la distribution:** L'enseignant ou des élèves frappent ou lancent des volants afin que le joueur au retour puisse frapper un maximum de fois en un minimum de temps.
- **Organiser la distribution sous forme de «manège»:** Un bon joueur effectue la distribution pour un groupe d'élèves encolonnés; après la frappe, ceux-ci se placent en fin de colonne..

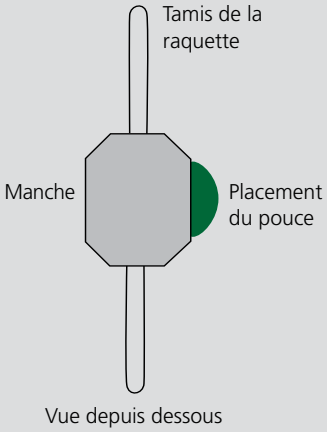
© OFSPO

Astuces percutantes

Les gestes de base du badminton sont assez faciles à acquérir, ce qui permet d'éprouver rapidement du plaisir. A l'école, le sourire pendant le jeu est primordial. Les exercices techniques («apprendre») sont là pour renforcer le plaisir de jouer. L'acquisition de la bonne prise de raquette dès le départ facilite le développement de la capacité de jeu («réaliser une performance»).

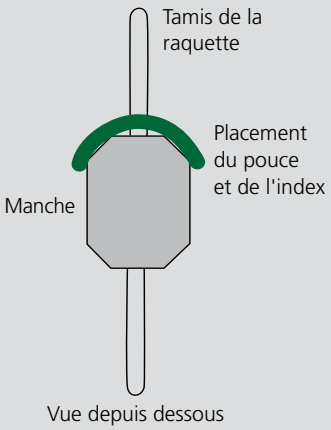
Prise revers

La prise revers est utilisée pour les frappes en revers devant le corps, comme le service court, l'amorti, le smash de défense, le lob et le drive. Le pouce est placé sur la face large inférieure du grip et les autres doigts sont relâchés de manière à laisser un espace entre la main et le grip.



Prise coup droit

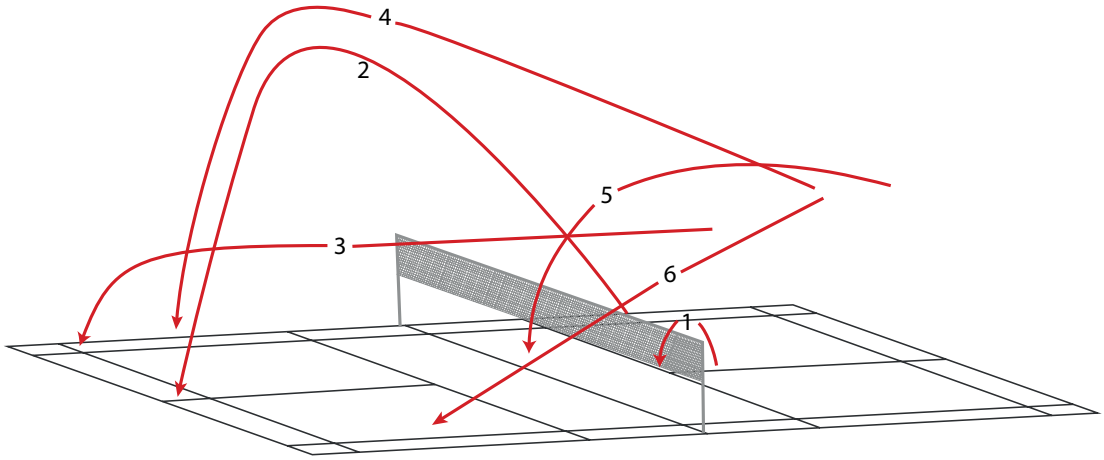
Cette prise est utilisée aussi bien pour les frappes main basse que celles au-dessus de la tête.



© OFSPO

Coups

Les principaux coups au badminton sont:



1 Amorti au filet
2 Lob
3 Drive
4 Dégagement
5 Amorti
6 Smash

Trajectoire	Coup	Prise		
1	Amorti au filet	Revers	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
		Coup droit	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
2	Lob	Revers	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
		Coup droit	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
3	Drive	Revers	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
		Coup droit	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
4	Dégagement	Revers	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
		Coup droit	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
5	Amorti	Revers	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
		Coup droit	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
6	Smash	Coup droit	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
*	Défense courte	Revers	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
*	Service court	Revers	➜ Séries d'image	➜ Vidéo
*	Service long	Coup droit	➜ Séries d'image	➜ Vidéo

* Les trajectoires «Défense courte», «Service court» et «Service long» ne sont pas représentées sur le schéma.

Source: Les vidéos des coups sont tirées de Badminton World Federation (BWF).

A télécharger

➜ Les principaux coups au badminton (pdf)

Les séquences d'images conviennent bien au développement et à l'approfondissement de la représentation du mouvement ainsi qu'à l'apprentissage ou à la correction des techniques de frappe. Cette méthode montre comment le lien entre les séquences d'images, la perception du mouvement et la gestuelle peut être amélioré. Un exemple pour l'apprentissage animé en petits groupes.

➜ Série d'images vivantes (pdf)

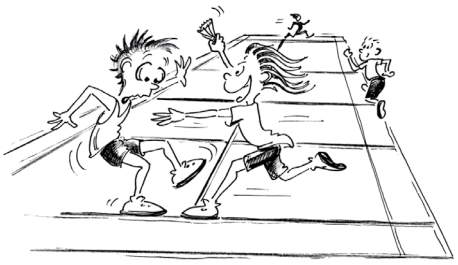
L'apprentissage de la prise coup droit et de la rotation de l'avant-bras représente souvent un sacré défi pour les débutants. La série d'exercices «Apprentissage de la prise coup droit et rotation de l'avant-bras» présente des séquences simples qui facilitent ce processus d'apprentissage.

➜ Série d'exercices: apprentissage de la prise coup droit et rotation de l'avant-bras (pdf)

© OFSPO

Exercices: Mise en train/Préparation

Chasse aux lignes



Cet exercice, idéal pour l'échauffement, permet aux élèves d'apprivoiser les lignes du terrain de badminton. Ils prennent connaissance de l'espace à disposition.

Six à dix élèves par terrain, sans filet. On peut se déplacer uniquement sur les lignes du terrain de badminton. Pour changer de ligne, il faut toucher avec le pied l'intersection des deux lignes. Le chasseur doit toucher ses proies avec le volant en main, mais uniquement une proie qui se trouve sur la même ligne. Interdiction de «contourner» ses camarades. Les élèves peuvent ainsi former des barrages. Celui qui quitte une ligne devient automatiquement chasseur.

Variantes

- Jouer avec deux chasseurs.
- Imposer le mode de déplacement: course avant, arrière, pas chassés, etc.

Chasse au volant

La vitesse d'action et la précision des frappes peuvent être améliorées en définissant des cibles mobiles: les autres élèves! Quelques mesures de sécurité sont toutefois à respecter.

Six à dix élèves dans un terrain de badminton, sans filet. Le chasseur essaie de toucher les lièvres avec le volant après un saut en extension. Il peut faire trois pas au maximum avec le volant en main. S'il y parvient, les rôles sont inversés.

Variantes

- Jouer avec deux chasseurs.
- Viser certaines parties du corps: jambes, etc.

Artistes de cirque

Les élèves exercent de petites figures avec la raquette et le volant afin de se familiariser avec le matériel.

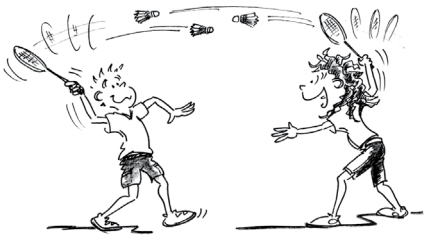
Les élèves se répartissent dans la salle, chacun avec un volant.

- Qui peut jongler en coup droit, revers, très haut, très bas, en «brossant» le volant?
- Qui réussit à toucher le plafond avec le volant (trajectoire verticale) grâce à une frappe main basse puissante (revers/coup droit)?
- Qui rattrape le volant en l'air ou le relève du sol?

Variantes

- Effectuer différentes figures en jonglant (s'asseoir par ex.).
- Faire tourner le volant sur le cordage le long du cadre.
- Avec une légère rotation de la raquette, redresser le volant pour le poser sur le bord de la raquette.

Record



Par deux, les élèves se répartissent dans la salle et tentent d'établir des records de classe.

Quel groupe parvient à enchaîner 60 passes de suite sans faute? En cas d'erreur, le score repart à zéro. Qui réussit le plus de touches de volant en 90 secondes? En cas d'erreur, le décompte se poursuit.

© OFSPO

Exercices: Technique de frappe

Touches au corps

Les élèves s'affrontent sans filet mais avec puissance. Il s'agit de défendre au mieux sur des drives rapides et de mettre la pression sur l'adversaire avec des coups appuyés.

Un contre un librement dans la salle. Les trois premiers échanges sont coopératifs; dès le quatrième, le jeu s'accélère. Qui réussit à viser le premier son adversaire (en dessous du cou) grâce à un drive en revers?

Variantes

- La touche au niveau du pied compte double.
- Sur un demi-terrain, avec un filet à hauteur réduite.

Duel à distance

Lors de ce concours, les élèves essaient de trouver une technique de frappe optimale qui leur permet de repousser l'adversaire le plus loin possible.

Deux élèves jouent sur un demi-terrain ou librement dans la salle. Ils essaient de jouer le plus haut et le plus loin possible. Qui réussit à chasser l'adversaire hors du terrain et à se rapprocher du filet? Quelle technique s'avère la plus efficace?

Variantes

- Changer régulièrement d'adversaire.
- Jouer avec la main faible.

Au feeling

Les élèves entraînent leur capacité de rythme tout en développant un esprit d'équipe.

Par deux, les élèves jouent avec deux volants simultanément.

- Avec des coups longs et hauts.
- Avec des drives rapides et plats.

Variantes

- Avec des coups rapprochés (par ex. jeu au filet).
- Avec trois volants simultanément.
- Par quatre, avec deux volants, jouer diagonalement en synchronisation. Après chaque coup, changer de place avec son voisin.

© OFSPO

Exercices: Technique de course

Duel au filet

Avec cet exercice, les élèves entraînent leur vitesse et améliorent simultanément leur frappe. A chaque faute commise au filet, ils doivent effectuer un gage avant de jouer la frappe suivante.

Deux élèves s'affrontent au filet (zone du filet jusqu'à la ligne de service avant). Celui qui commet une erreur court jusqu'à la ligne de fond, la touche et revient si possible assez vite pour reprendre le service de son adversaire, service qui doit atterrir derrière la ligne de service. Si le service, correct, n'est pas rattrapé, le point échoit au serveur. Si le joueur réussit à le reprendre, le jeu se poursuit jusqu'au point d'un des joueurs.

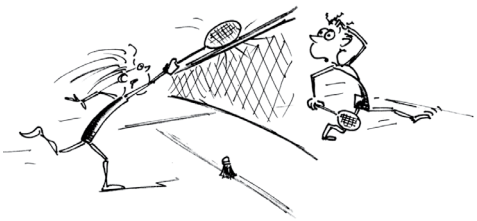
Course au filet

Dans ce petit concours très intensif, les élèves améliorent leur vitesse et la technique de course spécifique aux changements de direction. Le plus rapide sur le parcours n'est pas forcément celui qui remporte le point.

Un volant est posé en dessous du filet. Les deux élèves se tiennent prêts au départ sur la ligne de fond. Au signal, ils sprintent jusqu'au filet (ils le touchent avec la raquette), retournent à la ligne de fond (un pied sur la ligne) et reviennent au filet. Le premier qui attrape le volant a droit au service pour l'échange suivant. Le plus lent a le droit de renvoyer le volant seulement s'il a aussi accompli la distance demandée. Le gagnant de l'échange reçoit un point.

Variante

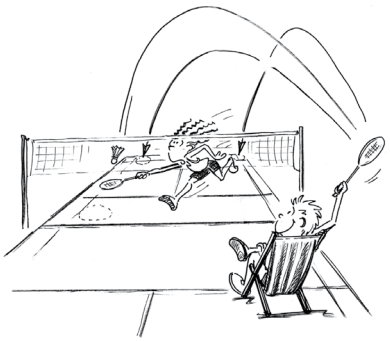
- Le gagnant de la course récolte un point, celui qui gagne l'échange en reçoit deux.



Over and in

Celui qui parvient à enchaîner huit coups de suite sans erreur dans une zone déterminée laisse à son adversaire le soin de courir!

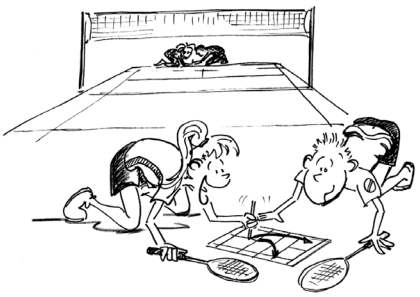
Un des joueurs expédie les volants librement dans trois angles du terrain (par ex. ligne de fond et côté revers au filet). Le coureur doit les renvoyer toujours au même endroit (angle coup droit près du filet par ex.). En cas d'erreur, elle repart à zéro. Si son adversaire commet une erreur, elle garde les points acquis et essaie d'atteindre le score de huit.



© OFSPO

Exercices: Tactique

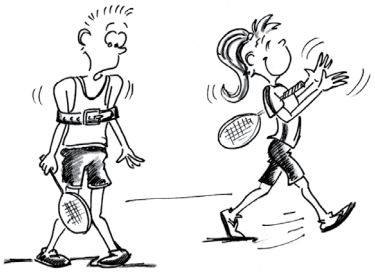
Ouverture gagnante



Les élèves élaborent une ouverture du jeu en fonction de leurs capacités propres. Il s'agit, à l'aide de frappes habiles, de mettre l'adversaire en difficulté.

Deux élèves tracent sur une feuille les quatre premiers coups avec lesquels ils ouvriront obligatoirement le jeu à chaque fois. Après ces premiers coups, le jeu se poursuit librement. Le but est d'obtenir, grâce à ses propres frappes, la situation la plus favorable. Après dix échanges au moins, les joueurs modifient leur entrée en consignant les coups sur une nouvelle feuille. Le serveur reste toujours le même.

Livret de cinq



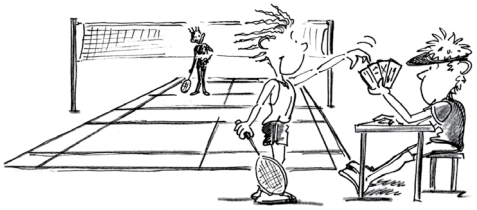
Dans cet exercice, le gagnant du cinquième point impose à son adversaire une contrainte dans le jeu qui reste en vigueur durant les cinq points suivants.

La contrainte est modifiée après cinq échanges, même si c'est la même personne qui gagne le dixième, le quinzième point, etc.

Exemples de contraintes:

- Pas de smashs
- Pas d'amortis au filet
- Pas de services longs
- Pas de coups en diagonale (à l'exception du service)
- Pas de coups sur la ligne de fond côté revers

Bons choix



Grâce à cet exercice, les élèves apprennent à reconnaître et appliquer un principe tactique en simple. Qui réussit à en tirer parti afin de gagner du temps sur l'adversaire? Dans quelle mesure la tactique s'est-elle révélée payante?

Un élève reçoit une consigne tactique (ou il tire une carte avec ladite consigne) et il la met en pratique dans le jeu. L'adversaire tente de reconnaître l'option jouée et d'y répondre. On discute ensuite en groupe des avantages et inconvénients de la tactique.

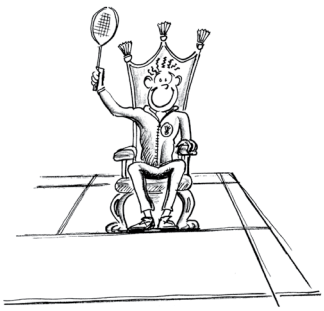
Exemples de principes tactiques:

- Jouer seulement des coups en ligne droite.
- Jouer seulement des coups en diagonale.
- Jouer de manière la plus offensive possible (pas de lobs ni de dégagement).
- Laisser son adversaire courir le plus loin possible et maintenir le volant en jeu jusqu'à ce qu'il commette une erreur.
- Varier le service le plus souvent possible (court, plat, long) et retourner le service adverse à chaque fois avec un coup offensif côté revers.
- Jouer des amortis le plus près possible du filet.
- Placer trois fois de suite un volant dans le même angle du terrain durant un échange pour recevoir trois points supplémentaires comptabilisés à la fin du jeu.

© OFSPO

Exercices: Concours ludiques

Trois à la suite



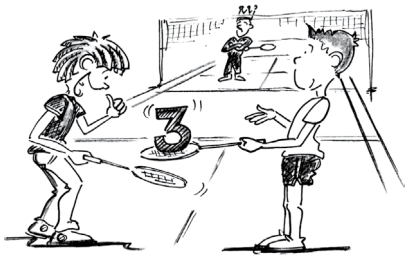
Cet exercice permet aux élèves d'améliorer leur concentration lors des différentes phases de jeu.

Deux élèves jouent sur un demi-terrain. Un point récompense le joueur qui gagne trois échanges de suite.

Variante

- Le gagnant reste sur le terrain et ne peut être détrôné que s'il perd trois échanges successifs. Par contre, celui qui le défie quitte le terrain au premier point perdu.

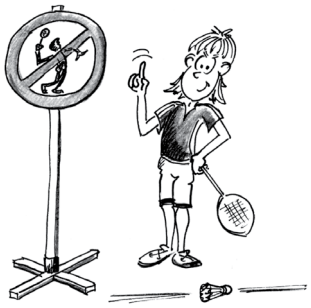
Héritage



Cette adaptation de «King on the court» permet de jouer simultanément plusieurs petits matches en peu de temps, même si le nombre de terrains est limité et les groupes hétérogènes.

Deux élèves jouent sur un demi-terrain. Celui qui atteint le premier les sept points reste en jeu. Le perdant quitte le terrain et transmet en héritage ses points au prochain joueur. Le gagnant repart quant à lui à zéro.

Handicap



Dans cette forme de jeu, les différences de niveau sont compensées par des tâches annexes qui viennent modifier la donne.

Dès que le score indique un écart de deux points, le joueur en retrait impose au meneur un handicap:

- Seuls les points marqués lors du service sont comptés.
- Interdiction d'utiliser un certain coup (smash par ex.).
- Se limiter à un répertoire précis (par ex. seulement les coups en revers, les coups main basse).
- Jouer avec la main faible.

Dès que l'écart est inférieur à deux points, le handicap tombe.

Surprise

La concentration est de mise pour cette forme de jeu. Les élèves ne connaissent pas à l'avance le nombre de points que doit atteindre leur adversaire pour conclure le match.

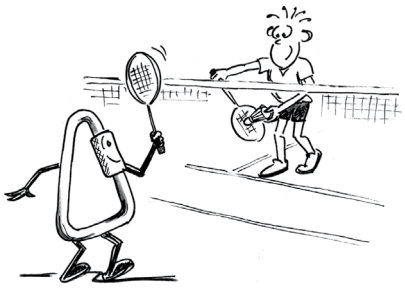
Au début du match sur un demi-terrain, les joueurs tirent chacun une carte de jass qui indique le score auquel ils doivent parvenir pour gagner la partie. Ce nombre n'est pas connu de l'adversaire. Dès qu'un des joueurs atteint le score indiqué sur sa carte, le match est terminé.

© OFSPO

Risque de chute

Un jeu pour inciter les joueurs à affiner leur capacité d'estimation et de gestion des risques: tenter un coup incertain peut s'avérer payant à certains moments, mais une prise de risques trop importante hypothèque ses chances de victoire.

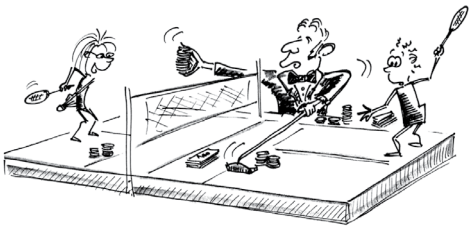
Les joueurs s'affrontent sur un demi-terrain. Les points gagnés sont assurés seulement si le joueur cède volontairement son service à l'adversaire. Car celui qui commet une erreur au service revient à ses points assurés au préalable.



Pari osé

Dans cet exercice, les élèves fixent eux-mêmes la prise de risque et apprennent à jouer sous pression. Ils annoncent le nombre de points misés au début de chaque échange.

Jeu sur un demi-terrain de badminton. Les deux élèves ont chacun un «compte en banque» de cinq points au départ. Le serveur annonce avant la mise en jeu combien de points il mise. S'il gagne l'échange, il engrange les points, s'il perd, il les débite de son compte. S'il n'annonce rien, le décompte des points est normal.



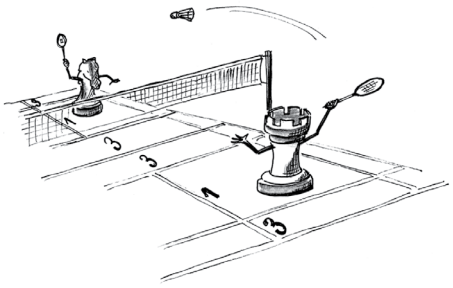
Variantes

- Les points mis en jeu sont perdus.
- Les points mis en jeu vont à l'adversaire.

Echec et mat

Les élèves apprennent à exploiter le terrain adverse et à y placer avantageusement les volants. Simultanément, ils doivent faire preuve d'engagement afin de défendre leur propre terrain.

Deux élèves jouent sur un demi-terrain. Celui qui parvient à jouer de manière à priver l'adversaire de la possibilité de toucher le volant reçoit un point.



Variante

- Jeu en secteurs: Diviser chaque demi-terrain en trois zones qui correspondent à différents points. Deux élèves s'affrontent avec les règles normales. Si un volant atterrit directement (sans que la raquette de l'adversaire le touche) dans le secteur avant ou arrière, le joueur récolte trois points supplémentaires.

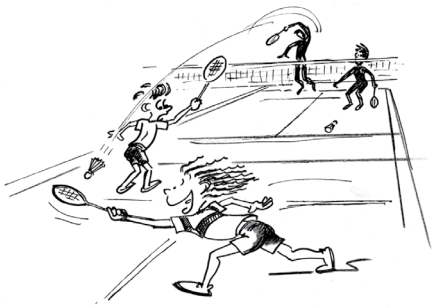
© OFSPO

Exercices: Formes pour le double

Solidarité

Cette forme de jeu dynamique transforme sans transition un simple en double. Capacité d'adaptation et coopération sont requises pour maîtriser la situation.

Deux simples se déroulent simultanément sur les deux moitiés d'un même terrain. Le gagnant du premier point quitte son terrain pour prêter main forte à son voisin. Si ce duo gagne l'échange, ils marquent chacun un point.



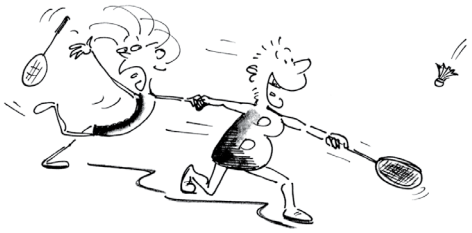
Inséparables

Veiller sur son partenaire et coopérer sont les ingrédients principaux de cette confrontation.

Deux joueurs s'affrontent en simple. Chacun est accompagné d'un partenaire sans raquette qui lui tient la main. Le joueur qui se détache perd le point de l'échange.

Variante

- Jumeaux: Quatre joueurs se livrent un match de double spécial. Ils se donnent la main et frappent le volant à tour de rôle. Lorsque le nombre de points est impair, un troisième partenaire vient se glisser entre les deux afin d'augmenter l'envergure du tandem.



Ricochet

Dans cette forme de jeu inédite, les deux partenaires touchent le volant avant de le renvoyer de l'autre côté du filet.

Quatre joueurs (ou plus) se défient en double, avec une seule raquette par camp. Le joueur sans raquette fait une passe à son partenaire avec une partie de son corps (main, pied, tête par ex.) avant que ce dernier frappe le volant de l'autre côté.

Echange de raquettes

Le succès dans cet exercice en double repose sur une bonne communication entre les partenaires et une tactique affinée.

Quatre élèves (ou plus) jouent en double, chaque équipe ne disposant que d'une seule raquette. Après chaque coup, la raquette change de main.

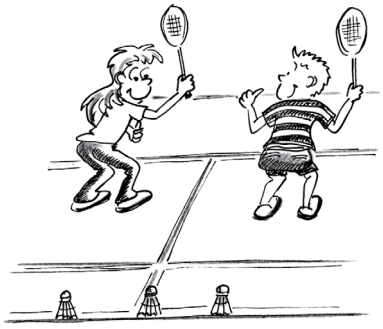
Double indien

Les élèves apprennent à réduire leur pourcentage de fautes personnelles et à patienter avant de faire le point. C'est à ce prix que la victoire se dessinera!

Quatre élèves jouent en double. Chaque duo dispose de trois volants sur sa ligne de fond. Le joueur qui commet une faute récupère au plus vite le volant «fautif», le dépose sur sa ligne de fond et revient rapidement en jeu. L'équipe qui a gagné l'échange prend un nouveau volant sur sa propre ligne de fond et le met en jeu. Quelle équipe vide le plus rapidement son réservoir?

Variantes

- Des volants supplémentaires (ou en moins) se trouvent dans le réservoir.
- Les smashs sont interdits.



© OFSPO

© OFSPO

Leçons

Introduction au jeu en simple

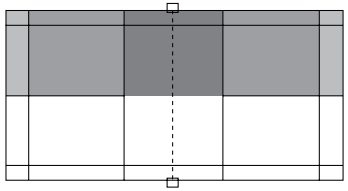
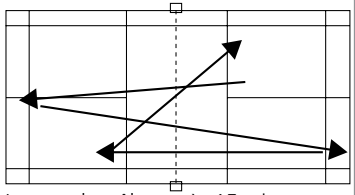
Dans cette leçon, les élèves apprennent les éléments tactiques de base: utilisation de l'espace, placement et adaptation du jeu à leur propre capacité de performance.

Conditions cadres

Durée: 60 minutes
Degré scolaire: secondaire I (7e à 9e année)

Objectifs d'apprentissage

- Bien exploiter le terrain de jeu
- Réduire la marge de manœuvre de l'adversaire grâce à un bon jeu de placement
- Adapter son jeu à sa propre capacité de performance

		Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Mise en train	5'	**Chasse au volant** Six à dix élèves dans un terrain de badminton, sans filet. Le chasseur essaie de toucher les lièvres avec le volant après un saut en extension. Il peut faire trois pas au maximum avec le volant en main. S'il y parvient, les rôles sont inversés.	Interdiction de viser la tête.	**Plus facile** Jouer avec deux chasseurs. **Plus difficile** • Viser certaines parties du corps (par ex. les jambes). • Seules les touches en dessous des épaules sont autorisées.	1 volant par terrain
	5'	**Echec et mat** Deux élèves jouent sur un demi-terrain. Celui qui parvient à jouer de manière à priver l'adversaire de la possibilité de toucher le volant reçoit un point.	Mettre en évidence l'importance d'une bonne disposition à la performance et du placement judicieux des coups en simple.	**Plus facile** Avec smash. **Plus difficile** Sans smash.	
Partie principale	5'	**Jeu en secteurs** Diviser chaque demi-terrain en trois zones qui correspondent à différents points. Deux élèves s'affrontent avec les règles «normales». Si un volant atterrit directement (sans que la raquette de l'adversaire le touche) dans le secteur avant ou arrière, le joueur récolte trois points supplémentaires.	Former des paires si possible équilibrées. 	**Plus facile** Les touches au corps donnent aussi trois points supplémentaires. **Plus difficile** Définir des secteurs plus petits le long des lignes latérales.	
	30'	**Ouverture gagnante** Deux élèves tracent sur une feuille les quatre premiers coups avec lesquels ils ouvriront obligatoirement le jeu à chaque fois. Après ces premiers coups, le jeu se poursuit librement. Le but est d'obtenir, grâce à ses propres frappes, la situation la plus favorable. Après dix échanges au moins, les joueurs modifient leur entrée en consignant les coups sur une nouvelle feuille. Le serveur reste toujours le même.	Travailler par demi-classes. L'autre groupe visionne un match de niveau mondial et relève sur un tableau les points tactiques importants en simple.  Inverser les rôles après 15 minutes.	**Plus facile** Soumettre des questions précises auxquelles les élèves doivent répondre après observation du match.	Feuilles avec les terrains de jeu, matériel pour écrire, séquences vidéo tirées de http://badmintonworld.tv

© OFSPO

		Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Partie principale	5'	**Evaluation** Discussion avec toute la classe réunie sur les impressions laissées par le jeu «ouverture gagnante» et par les séquences visionnées.	Rendre attentifs les élèves aux différences entre le jeu «ouverture gagnante» et un match normal (coup difficile à anticiper). Caractéristiques du jeu de niveau mondial: sécurité dans les coups, précision, vitesse, placement.		
Partie finale	10'	**Héritage** Deux élèves jouent sur un demi-terrain. Celui qui atteint le premier les sept points reste en jeu. Le perdant quitte le terrain et transmet en héritage ses points au prochain joueur. Le gagnant repart quant à lui à zéro.	Se manifester immédiatement lorsque l'on est éliminé, afin d'effectuer un changement rapide.	**Plus facile** Seule une partie du terrain est jouable. **Plus difficile** Sans smash.	

© OFSPO

Introduction au jeu en double

Les élèves découvrent les bases du jeu en double lors de cette leçon. De manière ludique et progressive, les partenaires prennent confiance dans la couverture commune du terrain et dans leur coopération au cours de l'échange.

Conditions cadres

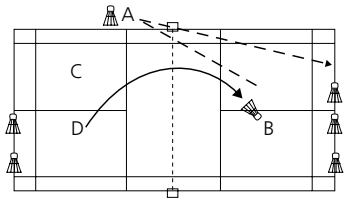
Durée: 60 minutes
Degré scolaire: secondaire I (7e à 9e année)

Objectifs d'apprentissage

- Communiquer et se concerter sous la pression du temps
- Développer une entente pour la défense et l'attaque communes
- Eprouver du plaisir à jouer ensemble

		Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Mise en train	5'	**Au feeling** Par deux, les élèves jouent avec deux volants simultanément.	Aménager suffisamment d'espace entre les paires.	**Plus facile** Jouer court au filet, mais un peu plus haut. **Plus difficile** • Jouer avec trois volants. • Varier la distance.	Volants en suffisance
	5'	**Double au filet** Jouer à deux contre deux dans la partie avant du terrain (jusqu'à la ligne de service). Les partenaires frappent le volant à tour de rôle.	Possible aussi en trois contre trois.	**Plus facile** • Pas obligatoire d'alterner. • Seulement sur demi-terrain. **Plus difficile** • Les partenaires se tiennent la main. • Avec une seule raquette pour les deux.	
	5'	**Ricochet** Jouer à deux contre deux. Avant le renvoi du volant, le partenaire doit le toucher avec une partie de son corps. Smashs interdits.	Possible aussi en trois contre trois.	**Plus facile** Faire rebondir le volant avec la paume de la main. **Plus difficile** Smashs autorisés.	
Partie principale	5'	**Trois contre trois** Jouer à trois contre trois sur un terrain de double selon les règles «normales» du badminton. Le joueur qui commet une faute quitte le terrain et laisse ses deux partenaires poursuivre le match. Il réintègre le jeu dès qu'un joueur de l'équipe adverse commet une erreur et sort du terrain. Un point est marqué lorsque tous les joueurs d'une équipe ont déserté le terrain.		**Plus difficile** On joue à deux contre deux avec un remplaçant sur le bord du terrain. Lorsqu'un des partenaires a touché deux fois le volant, il laisse sa place au remplaçant.	

© OFSPO

		Tâches	Indications importantes	Variantes	Organisation/Matériel
Partie principale	5'	**Règles du double** Expliquer le comptage des points et la rotation au service.			Tableau ou feuille de marquage
	20'	**Jouer en double** Deux équipes de niveau similaire s'affrontent en double. L'enseignant pose de temps en temps une question ou propose une tâche particulière.	• Jeu avec répartition latérale du terrain: A du côté gauche, B du côté droit! Quels sont les avantages/inconvénients d'une telle tactique? • Jeu avec répartition antérieure/postérieure du terrain: A au filet, B en arrière! Quels sont les avantages/inconvénients d'une telle tactique? • Jeu dans les espaces: Qui envoie le volant entre les deux joueurs?		
	5'	**Evaluation**	Mettre en évidence l'importance de la communication entre les partenaires.		Tableau d'affichage
Partie finale	10'	**Double indien** Quatre élèves jouent en double (A/B contre C/D). Chaque duo dispose d'un stock de trois volants sur sa ligne de fond. Le joueur qui commet une faute (A dans le dessin ci-contre) récupère au plus vite le volant «fautif», le dépose sur sa ligne de fond et revient rapidement en jeu. L'équipe qui a gagné l'échange (C/D) prend un nouveau volant sur sa propre ligne de fond et le met en jeu. Quelle équipe vide le plus rapidement son réservoir?		**Plus facile** Sans smash. **Plus difficile** Quatre à cinq volants dans le réservoir.	

Autres leçons

mobilesport.ch propose sur son site quatre leçons supplémentaires qui mettent l'accent sur les aspects techniques des frappes. Certains exercices s'appuient sur la brochure du BWF «Shutte Time: L'école du badminton de la BWF. Plans de séance pour débuter», qui comprend 22 séquences parfaitement adaptées au sport scolaire facultatif. D'autres exercices sont proposés par les auteurs de ce thème du mois.

➜ Service court et amorti au filet
➜ Service long et lob
➜ Drive et frappes main haute
➜ Smash et smash de défense

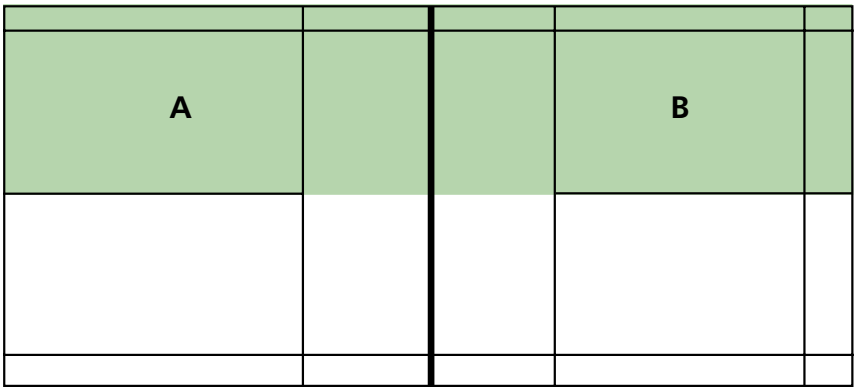
Tests

Jeu en simple

Outre le respect des règles de jeu, le test porte sur la capacité tactique des joueurs. Deux élèves de niveau similaire s'affrontent sur un terrain et sont évalués selon des critères connus. Le reste de la classe joue un tournoi des ligues.

Tâche

Sur un demi-terrain, A contre B au temps.



Objectif

Les élèves sont capables de jouer en simple de manière autonome tout en respectant les principales règles de jeu. Ils exploitent au mieux le terrain et commettent peu de fautes non provoquées.

Notation

Max. 12 points. Des demi-points peuvent être attribués pour chaque élément.

	Points
Règles de jeu / Fair-play (max. 4 points)	
Serrer la main au début et à la fin du match (1 point)	
Compter les points correctement et prendre les bonnes décisions (par ex. in/out) (2 points)	
Se conformer aux règles du service (frappe en dessous de la taille, pieds en contact avec le sol, pas de feintes) (1 point)	
Couverture / Exploitation du terrain (max. 4 points)	
Couvrir les possibilités de l'adversaire de manière optimale (se replacer au centre après la frappe, ne pas rester statique) (2 points)	
Exploiter la largeur et la profondeur du terrain; contraindre l'adversaire à courir (2 points)	
Maîtrise des frappes (max. 4 points)	
Servir (court ou long) à chaque fois dans le bon secteur (2 points)	
Commettre très peu d'erreurs non provoquées (2 points)	
Total des points	

Evaluation

pas atteint	partiellement atteint	atteint	dépassé
0-3 points	4-6 points	7-9 points	10-12 points

© OFSPO

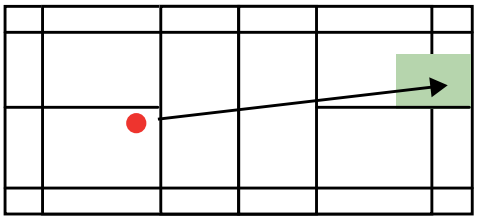
Qualité de la frappe

Ce test évalue les capacités de l'élève à appliquer une technique de frappe (service, amorti au filet et/ou smash). Le résultat du coup (trajectoire) est pris en compte à chaque fois. Pendant ce temps, les autres élèves effectuent par deux un petit circuit par postes connu.

Tâches

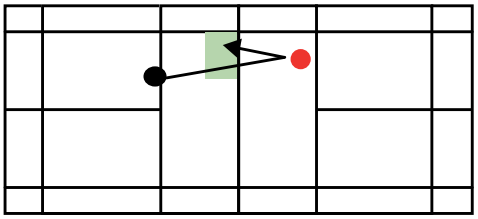
Service

Dix services longs sur un tapis de gymnastique placé sur la ligne de fond (ou sur une zone délimitée). Cinq services du rectangle de service droit, cinq du gauche.



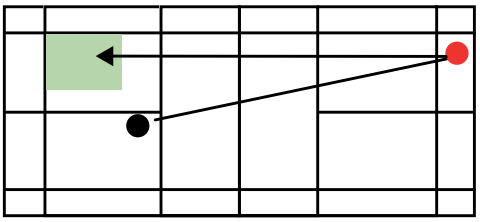
Amorti au filet

Dix amortis au filet (5 × en coup droit et 5 × en revers) dans un chariot de balles ou un caisson suédois. Le partenaire A frappe les volants en main basse juste au-dessus du filet. B amortit.



Smash

Dix smashs dans une zone (par ex. sur deux tapis de gymnastique) proche de la ligne de service arrière du double. Service effectué par l'enseignant ou un bon partenaire.



Notation

Un point pour chaque frappe qui atteint la cible.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Points
Service											
Amorti au filet											
Smash											

Evaluation par coup

pas atteint	partiellement atteint	atteint	dépassé
0-2 points	3-4 points	5-6 points	7-10 points

Vidéos
- ➜ Amorti au filet
- ➜ Smash

© OFSPO

Tournoi scolaire: «It's Shuttle Time!»

«It's Shuttle Time!» déploie de nombreuses facettes et il offre du plaisir et du suspense pour tous. Le principe est très flexible et s'adapte à tous les besoins et conditions cadres. Dans l'idéal, les écoles et les clubs collaborent pour offrir un tournoi commun.

«It's Shuttle Time!», c'est le nom donné au tournoi destiné aux écoliers qui peut tout aussi bien se dérouler lors d'une journée sportive que lors d'un tournoi de week-end. L'organisation en est simplifiée si écoles et clubs s'y attellent main dans la main.

La principale force de cette forme de tournoi est qu'elle s'adapte très aisément au temps dont on dispose et au nombre de joueurs inscrits. De plus, elle offre à chacun beaucoup de temps de jeu et garantit même aux moins aguerris de vivre des expériences positives.

Idée de base

Plusieurs rondes sont jouées. Une ronde consiste en trois tâches qui doivent être effectuées par deux:

1. Match en simple sur un demi-terrain et au temps (l'un contre l'autre).
2. Postes en dehors des terrains de jeu (l'un contre l'autre) (voir encadré «A télécharger» sur la page suivante).
3. Compter les points/arbitrer un autre match (ensemble).

Celui qui gagne le match en simple marque un point. La victoire aux postes rapporte un demi-point. Pour l'arbitrage ou le comptage des points, les joueurs ne reçoivent aucun point. Dès qu'une tâche est terminée, le duo se déplace au poste suivant selon le tournus établi (par ex.: Matches → Arbitrage → Postes).
A chaque nouvelle ronde, les paires sont mélangées de manière à favoriser la rencontre des joueurs avec le même nombre de points ou de victoires en simple (système Schoch). Après cinq rondes, par exemple, qui a le plus de points?

Courts	Elève A	Elève B	Tâches
1	14 Nolan	04 Gabriel	
2	05 Théo	09 Léa	**Arbitrage (points)** (terrains 1-3)
3	08 Maxime	18 Charlotte	
1	17 Anna	02 Philippe	
2	03 Sacha	06 Noah	**Matches (simple)** (terrains 1-3)
3	16 Sofia	07 Elisa	
1	01 Chloé	02 Nicolas	
2	12 Amélie	15 Samuel	**Postes** (à côté des terrains)

© OFSPO

Exemples de postes

Les exercices suivants sont effectués durant 30 secondes:

- Services précis: Qui vise le plus souvent le chariot de ballons placé à une distance de quatre mètres environ?
- Jonglage: Qui réussit le plus de touches correctes en revers et en coup droit?
- En équilibre: Qui réussit à se coucher et se relever le plus souvent sans perdre le volant placé sur la raquette?
- Stand de tir: Qui vise le plus de boîtes (de volants par ex.) à une distance de trois mètres environ?
- Transport de volants: Qui effectue le plus de parcours d'obstacles sans perdre le volant posé sur la raquette?

Adaptations possibles

Grandeur du terrain:	Jouer sur le terrain entier si c'est possible. Sinon, un demi-terrain fait très bien l'affaire.
Durée du jeu:	Elle est variable. Il est cependant recommandé d'allonger la durée du jeu au fil des rondes, car les paires deviennent de plus en plus équilibrées. Exemple: 1re ronde: 3 minutes, 2e ronde: 4 minutes, 3e ronde: 5 minutes, etc. Adapter aussi la durée des postes ou effectuer la tâche deux fois.
Tâches:	Si le nombre de joueurs est restreint, abandonner le poste arbitrage/comptage des points afin d'augmenter l'intensité du jeu.
Postes:	Les postes peuvent aussi se faire sous forme coopérative, sans attribution de points.
Badminton:	La forme de jeu peut changer à chaque ronde: jouer avec la main faible, compter les points seulement si l'adversaire n'a pas pu toucher le volant, etc.

Exemple

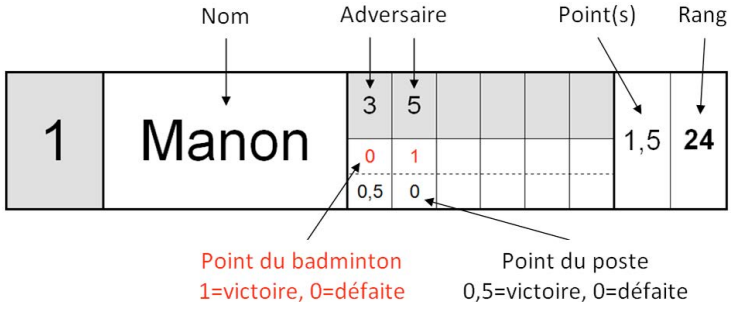
Organisation pour une classe de 24 élèves:

Environnement:	Deux terrains de badminton (jeu sur demi-terrains) ainsi qu'un espace annexe pour les postes.
Matériel:	Seize raquettes, au moins 24 volants, matériel pour les postes (par ex.: chariot de balles, boîtes de volants, obstacles divers), tableau de résultats, chronomètre.
Rondes:	Maximum cinq rondes afin de désigner à coup sûr le vainqueur.
Temps:	Deux heures: temps de jeu + mise en train et mise en place, changements, formation des nouvelles paires/régie, retour au calme, rangement.

Remarques organisationnelles

En cas de nombre impair des participants, le joueur esseulé affronte en match et aux postes un joueur qui devrait normalement arbitrer ou compter les points. Seul le joueur surnuméraire peut marquer un point en cas de victoire.

La conduite du tournoi est facilitée par le système du bulletin (voir encadré «A télécharger» ci-dessous). Les paires sont tirées au sort lors de chaque nouvelle ronde et les résultats sont notés au fur et à mesure sur le bulletin personnel du joueur. A la fin, il est aisé d'établir un classement.



A télécharger

➜ Fiches de poste (pdf)

➜ Modèle de bulletin (doc)

© OFSPO

Exercices pour l'école primaire

Les exercices suivants familiarisent les jeunes élèves avec les rudiments du badminton. Ils mettent l'accent sur le plaisir et le gain de confiance. Chaque exercice peut s'intégrer dans une leçon classique.

Passer le ballon 1 (vidéo)**:** Les élèves courent par deux librement dans la salle en se renvoyant un ballon de baudruche avec les mains, en évitant qu'il tombe sur le sol. L'exercice se décline aussi avec deux ballons qu'il s'agit de maintenir en l'air.

Passer le ballon 2: Les élèves courent par deux librement dans la salle et se passent le ballon, seulement avec la main forte, ou avec une raquette de badminton.
Plus difficile
1. Les joueurs effectuent une rotation entre chaque frappe.
2. Les joueurs s'asseyent entre les frappes.
3. Les joueurs font passer le ballon entre les jambes.
4. Les joueurs se font des passes via la paroi.

Estafette (vidéo)**:** Former des équipes (jusqu'à six élèves). Elles se placent sur une des lignes de fond de la salle. Chaque équipe dispose d'un ballon. Les coureurs effectuent des allers-retours en frappant le ballon pour qu'il reste toujours en l'air.

Dix à la suite: Les élèves accomplissent les tâches proposées à dix reprises ou durant dix secondes, soit avec un ballon de baudruche, soit avec un ballon en papier japonais, une balle de tennis soft ou un volant. Chacun reçoit une feuille avec le descriptif des exercices et choisit un espace dans la salle. Le joueur passe à l'exercice suivant seulement lorsque le précédent est réussi.
1. 10 × en coup droit.
2. 10 × en revers.
3. 10 × en alternant coup droit et revers.
4. 10 × avec partenaire sans filet.
5. 10 × en effectuant à chaque fois un tour sur soi-même.
6. 10 × en jouant entre les jambes.
7. 10 × jongler et toucher à chaque fois une nouvelle paroi avec la main libre.
8. 10 × jongler sur le grip.
9. 10 × jongler tout en étant assis.
10. 10 secondes en alternant coup droit et revers.

Viser des cibles: Les élèves frappent les volants, de différentes distances, dans un caisson, à travers un cerceau ou sur une cible contre le mur.

Vide-greniers: Deux équipes s'affrontent chacune sur son terrain, le filet séparant les adversaires. Sur le sol de chaque terrain reposent 20 (ou plus) volants. Au signal, les joueurs expédient les volants dans le terrain adverse, au-delà de la première ligne de service. Après une minute, l'équipe qui a le moins de volants dans son terrain a gagné. Un seul volant à la fois!
Variante: Quelle équipe vide son terrain en premier (vidéo)?

Appel: Les élèves, avec leur raquette en main, forment un cercle. Au milieu se tient un joueur avec sa raquette et un volant. Il frappe le volant en l'air et crie le prénom d'un camarade. L'élu court au milieu, frappe le volant à son tour et appelle un nouveau camarade. Entre-temps, le premier joueur a pris la place laissée libre. Etc.

Escrime: Les élèves tiennent leur raquette à l'envers, près du tamis et ils se défient à l'épée. Celui qui touche le pied de son adversaire après avoir effectué une fente avant reçoit un point.

© OFSPO

Balle au panier: Trois chasseurs tentent de toucher avec leur volant les lièvres qui se déplacent dans la salle. Les lièvres disposent aussi chacun d'un volant. Quand un lièvre est touché, il s'arrête et forme un «panier» avec ses mains. Si un camarade réussit à viser le panier, le lièvre est libéré. Attention! Interdiction de bouger pour faciliter l'entrée du volant dans le panier.

Equilibre en mouvement (vidéo)**:** Les élèves posent un volant renversé sur la tête. Sans le perdre, ils effectuent des fentes avant, toujours avec la même jambe ou en alternant jambes droite et gauche. Cet exercice peut aussi se faire sous forme d'estafette.

Objets volants: Les élèves se font des passes avec un ballon de baudruche en le frappant avec la paume des mains.

Variantes

- Remplacer le ballon de baudruche par un ballon en papier japonais, un indiaca ou une balle de tennis soft.
- Remplacer la main par une raquette de goba ou de tennis de table.
- Jouer avec ou sans filet.

Nos remerciements à

- Badminton World Federation (BWF) pour la mise à disposition du matériel didactique Shuttle Time.
- Martina Stüssi et Irene Riesen pour l'essai des leçons, des exercices et des tests avec leurs classes de 5e année de Jona; Mike Hirt, Jacqueline Koller, Raphaela Schmutz et David Graf pour le test de la forme de tournoi «It's Shuttle Time!»
- Michael Andrey, Chantal Guggisberg, Sabrina Heiniger, Marco Kunz et Priska Roth pour leurs différentes contributions.

© OFSPO

Indications

Liens

- Badminton World Federation: Shutte Time
  Accès gratuit aux documents «Shuttle Time» de la BWF.
  Manuel pour les enseignants et exemples de leçons en plusieurs langues.
- swiss badminton: Shuttle Time
  Réalisation de «Shuttle Time» en Suisse.

Vidéos

- Badminton World Federation: Coach Education
  Technique (mouvements et coups), tactique et aspects physiques.
- Badmintonworld.tv
  Vidéos actuelles des compétitions mondiales.

Matériel didactique à imprimer

- Terrain de jeu
- Prise revers et coup droit
- Principaux coups
- Exemples de leçons
- Tests

Cours pour les enseignants
Swiss Badminton offre en collaboration avec l'Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP et d'autres organisations des cours de formation continue pour les enseignants. Les cours d'une durée minimale de huit heures mènent à une reconnaissance en tant que «BWF Shuttle Time Teacher» avec le certificat correspondant.
Contact: shuttletime@swiss-badminton.ch

Partenaires

ASEP

Pour ce thème du mois:

Impressum

Editeur
Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs
Christina Sandragesan, enseignante au degré primaire et joueuse de badminton
Thomas Richard, entraîneur «Shuttle Time» et chef de sport J+S Badminton

Rédaction
mobilesport.ch

Vidéos
Médias didactiques, HEFSM
Badminton World Federation

Photos
Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM

Dessins
Leo Kühne

Mise en page
Médias didactiques, HEFSM

© OFSPO