



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Badminton

Groupe d'auteurs

Thomas Richard, chef de discipline J+S Badminton

En collaboration avec l'équipe d'experts J+S-Kids et Badminton: Sabrina Heiniger, Peter Müller, Priska Roth et Joëlle Varrin-Farine

Conditions cadres

Âge	Les leçons d'initiation sont principalement destinées aux filles et aux garçons de 8 à 10 ans. Les enfants plus jeunes possédant un niveau de capacités motrices suffisant peuvent également participer.
Taille du groupe	Plus de 8 enfants (grand groupe). Un groupe d'une douzaine d'enfants est idéal.
Environnement du cours	Salle de sport avec terrains de badminton marqués et filets à disposition (ou centre de badminton), raquettes et volants (en plastique). Si la salle de sport ne dispose pas de terrains de badminton marqués, il est également possible de tracer les lignes au ruban adhésif ou d'utiliser les lignes du terrain de volleyball.
Aspects de sécurité	Il convient de prévoir suffisamment d'espace entre les joueurs/enfants et veiller à ce qu'aucun objet (les volants par exemple) ne jonche le sol.
Autres	Il est fortement conseillé de respecter l'ordre mentionné ci-dessous. La durée d'une leçon ainsi que la répétition de certaines parties de leçon devront toutefois être adaptées aux capacités des enfants.

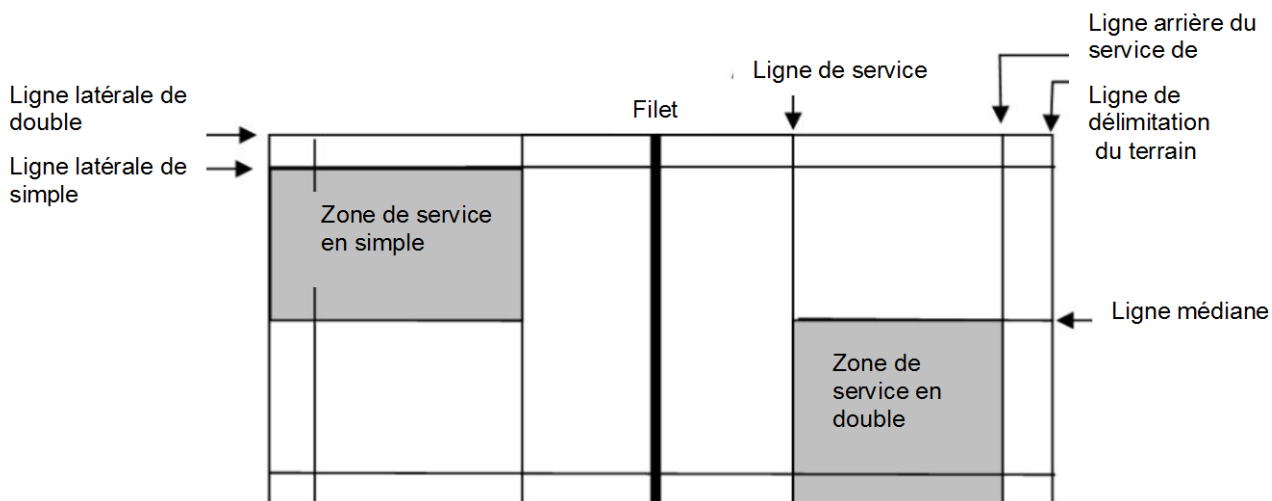
Aperçu des leçons

N°	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Lancer, attraper et frapper	Mouvements fondamentaux (lancer et frapper), apprendre le jeu du retour en expérimentant le renvoi des balles, volants, etc.	Aucun	Simple
2	Mettre une balle (volant) en jeu	Expérimenter et exercer divers types de mises en jeu amusantes sous forme de défi. Apprendre et appliquer les règles du service en badminton.	Aucun	Simple
3	Frappe main basse	Acquérir des expériences variées dans le mouvement de la frappe main basse. Approfondir les rudiments acquis dans la pratique du service coup droit.	Basée sur les leçons 1 et 2	Simple
4	Frappe de côté	Expérimenter une multitude de coups frappés sur le côté (frappes latérales).	Basée sur la leçon 3	Moyen
5	Frappe main haute	Expérimenter une multitude de coups au-dessus de la tête (frappe main haute).	Basée sur la leçon 4	Moyen
6	Courir et se placer	Jouer volontairement dans certaines zones du terrain afin d'amener l'adversaire à se déplacer.	Basée sur la leçon 5	Difficile
7	Attaque et défense	Apprendre la position optimale pour une frappe d'attaque ou de défense.	Basée sur la leçon 5	Difficile
8	Saut et frappe	Pratiquer de multiples variantes de sauts. Associer la frappe au saut et apprendre à le pratiquer.	Basée sur la leçon 5	Difficile
9	Jouer en double	S'enrichir d'expériences en équipe, se trouver à deux sur un terrain et se préparer à jouer ensemble.	Basée sur les leçons 1 et 2	Simple
10	Petites compétitions	S'amuser et avoir du plaisir dans la rivalité, se battre et s'en donner à cœur joie.	Basée sur les leçons 1 et 2	Simple

Règles du jeu

Terrain:	Simple:	13.4 x 5.18m (les lignes appartiennent au terrain)
	Double:	13.4 x 6.10m (zone de service raccourcie)
	Hauteur du filet:	1.55m

Recommandation pour les enfants: Terrain plus court (la ligne arrière du service de double = ligne de délimitation du terrain) et un filet plus bas (hauteur 1.30m)



- Score:** Point direct: chaque échange permet de marquer un point – indépendamment du droit au service. 3 x 21: deux sets gagnants à 21 points; à la fin du set, il doit y avoir 2 points d'écart. A 21:20, la partie continue jusqu'à ce qu'un des adversaires obtienne 2 points d'avance. Cependant les points se jouent au maximum jusqu'à 30 points.
- Tirage au sort:** Avant le début de la partie, le volant est lancé au milieu du terrain, le bout en liège du volant montre alors le côté gagnant. Le joueur se trouvant du côté gagnant a le droit de choisir entre 1: servir ou recevoir en premier; 2: commencer le match sur l'un ou l'autre demi terrain. Le joueur se trouvant du côté perdant porte son choix sur l'alternative restante. Après le premier set et le changement de côté, c'est le gagnant qui garde le service.
- Changement:** A la fin du 1^{er} set, avant le début du 3^e set, dans le 3^e set: changement de côté à 11 points.
- Service :** Au service, le volant doit être touché au dessous de la taille (~sous la plus basse cote) et doit être joué en diagonale dans le camp adverse et dans la zone de service. Le serveur et le receveur seront dans les zones de service diagonalement opposées. Quand le score du serveur est un nombre pair, celui-ci sert depuis la zone de service droite. Lorsque le score du serveur est un nombre impair, celui-ci sert depuis la zone de service gauche.
- Double:** Chaque équipe a le droit à un seul service. Le serveur garde le service aussi longtemps que son équipe gagne l'échange. Dès que son équipe perd l'échange, il perd son service. Une fois le service renvoyé, le volant peut être frappé par n'importe quel joueur de l'équipe.

Vous trouverez les règles complètes de badminton sous www.swiss-badminton.ch (→ arbitres).
Les règles du service seront traitées d'une manière approfondie à la leçon n°2.

Types de tournois

Pour les enfants, nous recommandons le «Kästliturnier» (système schoch simplifié ou Swiss-Ladder-System):
A chaque tour, 2 joueurs qui ont le même nombre de matchs gagnés jouent l'une contre l'autre. On peut s'aider d'un jeu de cartes pour effectuer le tirage au sort.
voir Brochure J+S «Formes de tournois» (www.jugendundsport.ch → Badminton → Download → Turnierpläne).

Matériel nécessaire

Volants: Pour l'entraînement des enfants les volants en plastique sont mieux adaptés que les volants en plumes d'oie. Il existe 3 rapidités de volant en plastique différentes : rouge pour rapide, bleu pour normal, vert pour lents. Nous vous conseillons les volants bleus pour la Suisse. Afin de ne pas déformer les volants, il est conseillé de ne pas les mettre dans les poches et ni de les laisser à même le sol.

Raquette : Pour les enfants, il existe des raquettes avec le manche raccourci.

Tuyaux et astuces

Tenue de la raquette : Chez le débutant, très souvent, la prise du «rush» (poêle à frire) est la plus répandue. Cependant, cette prise, qui est propre aux coups frontaux se frappant devant le corps à hauteur des épaules ou de la tête (par ex. le drive), n'est pas appropriée aux volants frappés fort ou loin du corps. Avec une prise de raquette coup droit ou revers, on maîtrisera beaucoup mieux ce genre de situations. C'est pourquoi l'acquisition de ces deux types de prises est importante. Une rotation rapide de l'avant bras (pronation) permettra une accélération optimale du volant. A partir d'une bonne position «d'attente» ou d'appui et aidé par une rotation du corps, grâce à la prise coup droit, on peut smasher particulièrement fort. Grâce à la prise revers (le pouce appliqué sur la large partie du «grip») les volants attaqués sur le corps pourront être facilement captés.



Prise coup droit



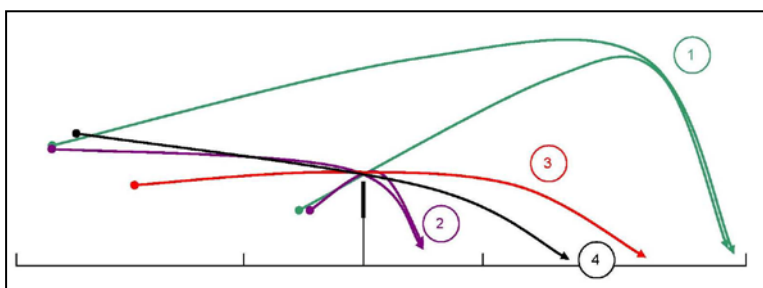
Prise revers



Photos © BASPO

Explication graphique des coups

- ① - **Clear (long)**: frappe exécutée à l'arrière du terrain, volant terminant sa course à l'arrière du terrain adverse.
- **Lob (dégagement)**: frappe au filet, volant terminant sa course à l'arrière du terrain adverse.
- ② - **Drop (amorti)**: frappe exécutée à l'arrière du terrain, volant frôlant le filet et terminant sa course à l'avant du terrain adverse.
- **Amorti au filet**: frappe exécutée à l'avant du terrain et volant tombant du côté adverse juste derrière le filet.
- ③ **Drive**: frappe rectiligne et rapide exécutée au milieu de terrain, volant frôlant le filet et terminant sa course au milieu ou à l'arrière du terrain adverse.
- ④ **Smash**: volant fortement rabattu par une frappe puissante exécutée à l'arrière du terrain et terminant sa course au milieu ou à l'arrière du terrain adverse.



Le mouvement du clear, du drop et du smash s'apparentent aux mouvements de lancer et de frappe d'autres disciplines sportives. Ainsi, le lancer en handball, le lancer de la balle en athlétisme ou le service en tennis connaissent un mouvement semblable. On trouvera aux leçons 2-5 des illustrations de chacun de ces coups. Il vous est conseillé de faire appel à un moniteur qui vous présentera le mouvement. La brochure J+S «Les bases du badminton» donne davantage d'informations concernant les coups les plus importants et le déplacement.



Organisation:

Avec 4 terrains de badminton (soit 8 demi-terrains), une salle de sport standard offre la possibilité à 16 joueurs/joueuses de suivre un entraînement. Dans le cas d'une participation plus grande, il est nécessaire de s'organiser différemment: entraînement sous forme de postes, 3 joueurs/joueuses sur un demi-terrain qui échange leurs positions après un laps de temps ou un nombre d'échanges défini, etc. Il est conseillé de préparer le matériel nécessaire avant le début de la leçon. Davantage de temps peut ainsi être consacré à la pratique du sport.

Suggestions méthodiques et didactiques:

- Susciter le plaisir du jeu et prendre du bon temps en variant les formes de jeu. Jeu libre.
- Du «lancer/attraper» en passant par le «frapper/toucher», parvenir à l'objectif «atteindre la cible/smasher».
- De la main (ou de la «planche Goba») à la raquette (avec un manche plus long), de la surface rigide au cordage.
- De la position statique au déplacement et au saut
- Faire progresser d'une manière ambidextre, en faisant travailler le côté «faible» par des exercices.
- Du jeu individuel en passant par le jeu en équipe, finir par jouer contre un adversaire.
- De la frappe main basse en passant par la frappe latérale, arriver à la frappe main haute.
- Utiliser la diversité du matériel (raquettes, balles, volants, filet/mur) et des lieux (salle, terrain en plein air).
- Introduire le plus tôt possible la prise de badminton coup droit et revers par des exercices appropriés.
- Proposer des activités par postes avec plusieurs tâches (en rapport par ex. avec le jeu des échelles ou de dés).
- Changer souvent de partenaires/adversaires.

Bibliographie:

- Badminton England: Bisi Activity Cards - Pack A and C. (Ages 4-14)
- OFSPO (éd.): Badminton. Formation de base J+S. Macolin, 2003. N° de commande 30.131.500 f
- OFSPO (éd.): Formes de tournois. Macolin, 2001. N° de commande 30.80.055 f
- Engel, B.: Badminton-Handbuch. Grundlagentraining mit Kindern. Nürtingen, Colorpress, 1993.
- Knupp, M.: 1011 Spiel- und Übungsformen im Badminton. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, 1983.
- Mensing, Eberhard: Mit Bällen gross werden! Tennis, Squash, Tischtennis, Badminton als Zielspiele im Kleinkind- und Vorschulalter. Sindelfingen 2005.
- «mobile», Cahier pratique «Badminton». Annexes de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. Macolin, 14/2006.
- Zingg, C.: Badminton - «Alles Clear?». Schlagschule, Laufschule und Spielschule des Badminton. Bern, Verlag SVSS, 1995.

Source d'information:

www.mediatheque-sport.ch, www.mobilesport.ch, dok.js@baspo.admin.ch (brochure J+S).

Jeunesse et Sport

swiss badminton

Badminton Swiss Open

www.jeunesseetsport.ch → Badminton

www.swiss-badminton.ch

www.swissopen.com (tournoi de niveau mondial à Bâle)