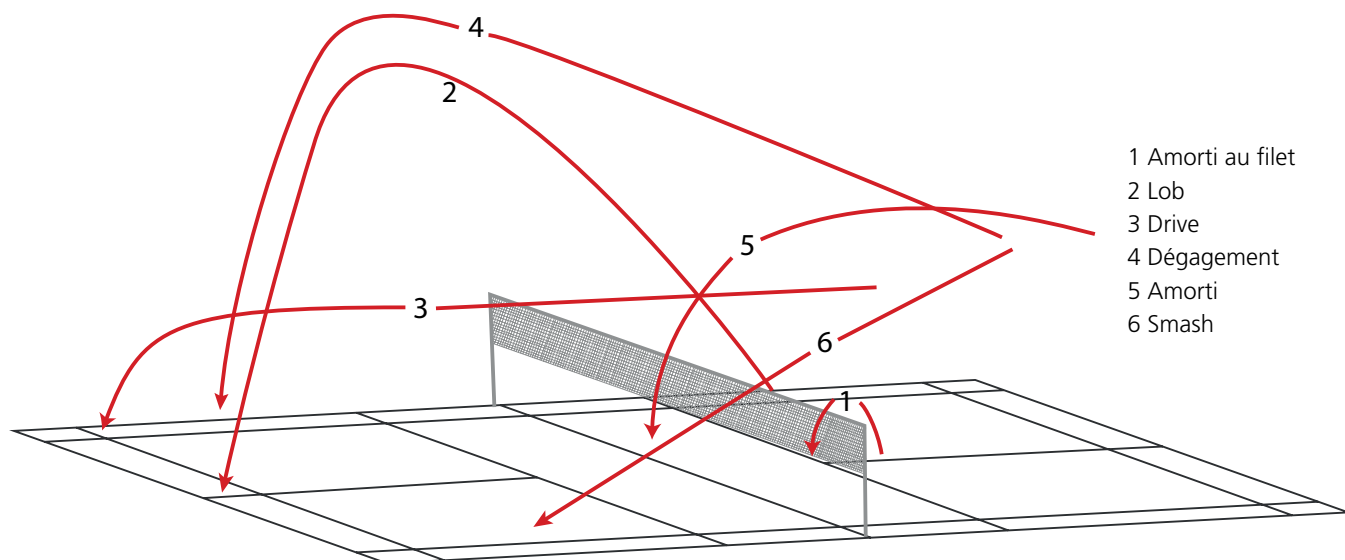


Principaux coups



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

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

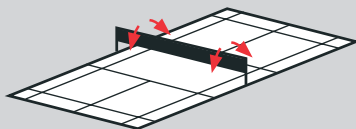
* Les trajectoires «Défense courte», «Service court» et «Service long» ne sont pas représentées sur le schéma.

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

Amorti au filet de revers

Quelle est la trajectoire du volant?

Les amortis au filet vont de l'avant du court pour atteindre l'avant du court adverse, en passant le plus près possible de la bande du filet.



Quand utilise-t-on ce coup?

Les amortis au filet de revers sont utilisés lorsque le joueur se trouve à l'avant du court et que le volant est sous la bande du filet (situation de défense/neutre).

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Ce coup est utilisé pour:

- Faire avancer l'adversaire et créer ainsi des ouvertures en fond de court.
- Forcer l'adversaire à exécuter un lob et créer ainsi une situation d'attaque.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Prise en coup droit.
- Tenir la raquette devant le corps.



Phase d'élan

- Se mettre en position de revers.
- Mouvement souple du bras en direction du volant.
- Faire pivoter le bras.
- Présenter le tamis au volant.



Phase de frappe

- Utiliser la force de tout le corps.
- «Rentrer» dans le volant.



Phase finale

- Replacer la raquette devant le corps.
- Etre prêt à anticiper le coup suivant de l'adversaire.

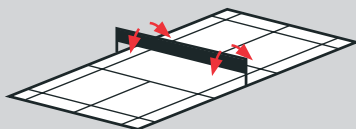
Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

→ [Vidéo](#)

Amorti au filet de coup droit

Quelle est la trajectoire du volant?

Les amortis au filet vont de l'avant du court pour atteindre l'avant du court adverse, en passant le plus près possible de la bande du filet.



Quand utilise-t-on ce coup?

Les amortis au filet de coup droit sont utilisés lorsque le joueur se trouve à l'avant du court et que le volant est sous la bande du filet (situation de défense/neutre).

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Ce coup est utilisé pour:

- Faire avancer l'adversaire et créer ainsi des ouvertures en fond de court.
- Forcer l'adversaire à exécuter un lob et créer ainsi une situation d'attaque.

Comment se décompose ce coup?



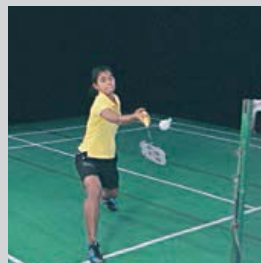
Position de départ

- Prise en coup droit.
- Tenir la raquette devant le corps.



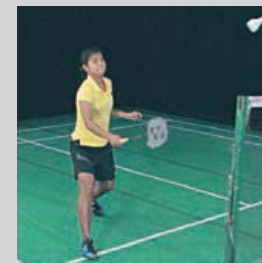
Phase d'élan

- Mouvement souple du bras en direction du volant.
- Faire pivoter le bras.
- Présenter le tamis au volant.



Phase de frappe

- Utiliser la force de tout le corps.
- «Rentrer» dans le volant.



Phase finale

- Replacer la raquette devant le corps.
- Être prêt à anticiper le coup suivant de l'adversaire.

Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

→ [Vidéo](#)

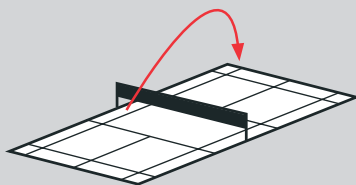
Lob en revers

Quelle est la trajectoire du volant?

Les lobs au filet partent de l'avant du court pour atteindre le fond du court adverse.

Les lobs offensifs passent juste au-dessus de l'adversaire.

La trajectoire des lobs défensifs est plus haute.



Quand utilise-t-on ce coup?

Les lobs offensifs sont utilisés lorsque l'on est à l'avant du court et que l'on peut frapper le volant juste derrière la bande supérieure du filet. On se retrouve alors en situation neutre.

Les lobs défensifs sont utilisés lorsque l'on est à l'avant du court et que l'on doit frapper un volant bien en dessous de la bande supérieure du filet. On se retrouve alors en situation défensive.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Les lobs offensifs ont pour objectif de faire passer le volant par-dessus l'adversaire pour le forcer à jouer un coup «faible».

Les lobs défensifs obligent l'adversaire à reculer et donnent plus de temps au joueur pour se replacer.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Prise en coup droit.
- Tenir la raquette devant soi.



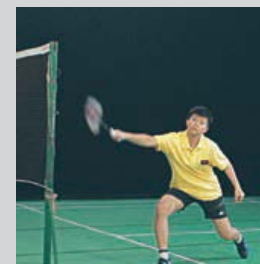
Phase d'élan

- Se mettre en position de revers.
- Mouvement souple du bras en direction du volant.
- Faire tourner le bras vers l'extérieur.



Phase de frappe

- Donner un petit coup au volant avec une rotation de l'avant-bras.



Phase finale

- Après la frappe, le bras se relâche et poursuit sa rotation.

Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

→ Vidéo

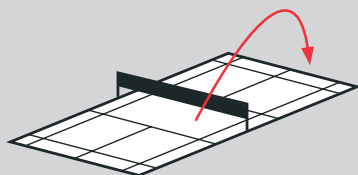
Lob en coup droit

Quelle est la trajectoire du volant?

Les lobs au filet partent de l'avant du court pour atteindre le fond du court.

Les lobs offensifs passent juste au-dessus de l'adversaire.

La trajectoire des lobs défensifs est plus haute.



Quand utilise-t-on ce coup?

Les lobs offensifs sont utilisés lorsque l'on est à l'avant du court et que l'on peut frapper le volant juste derrière la bande supérieure du filet. On se retrouve alors en situation neutre.

Les lobs défensifs sont utilisés lorsque l'on est à l'avant du court et que l'on doit frapper un volant bien en dessous de la bande supérieure du filet. On se retrouve alors en situation défensive.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Les lobs offensifs ont pour objectif de faire passer le volant par-dessus l'adversaire pour le forcer à jouer un coup «faible».

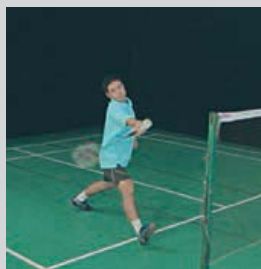
Les lobs défensifs obligent l'adversaire à reculer et donnent plus de temps au pour se replacer.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Prise en coup droit.
- Tenir la raquette devant soi.



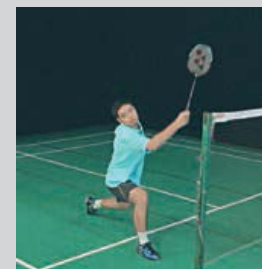
Phase d'élan

- Mouvement souple du bras en direction du volant.
- Faire tourner le bras vers l'extérieur, coude fléchi.



Phase de frappe

- Donner un petit coup au volant avec une rotation de l'avant-bras et une extension du bras.



Phase finale

- Après la frappe, le bras se relâche et poursuit sa rotation.

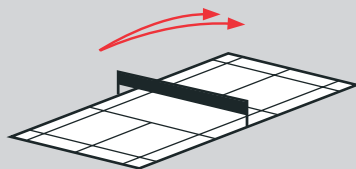
Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

→ Vidéo

Drive en revers

Quelle est la trajectoire du volant?

Les drives en revers sont des frappes plates qui partent du milieu du court pour atteindre le milieu ou le fond du court adverse.



Quand utilise-t-on ce coup?

Les drives en revers sont le plus souvent utilisés en situation neutre lorsque le volant n'est pas assez haut pour être attaqué, ni assez bas pour effectuer un coup défensif.

Les drives en revers sont effectués lorsque le volant est de côté ou devant le corps du joueur.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Les drives en revers sont effectués pour:

- Réduire les possibilités d'attaque de l'adversaire.
- Se mettre en situation d'attaque en cherchant à atteindre un espace libre du court adverse ou le corps de l'adversaire.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Pieds parallèles, raquette devant soi.



Phase d'élan

- Prise en revers.
- Pronation de l'avant-bras (créer un angle entre le bras et la raquette).
- Flexion du coude.
- Déplacer le pied gauche (pour les droitiers) en direction du volant.



Phase de frappe

- Supination de l'avant-bras.
- Extension du coude et frappe sèche devant soi, sur le côté.
- Appui sur le pied libre au moment de l'impact ou après l'impact.



Phase finale

- Bref mouvement d'accompagnement.
- Retour à la position de départ.

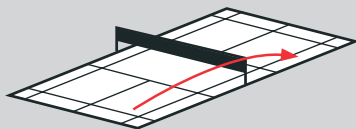
Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

→ Vidéo

Drive en coup droit

Quelle est la trajectoire du volant?

Les drives en coup droit sont des frappes plates qui partent du milieu du court pour atteindre le milieu ou le fond du court adverse.



Quand utilise-t-on ce coup?

Les drives en coup droit sont le plus souvent utilisés en situation neutre lorsque le volant n'est pas assez haut pour être attaqué, ni assez bas pour effectuer un coup défensif.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Les drives en coup droit sont effectués pour:

- Réduire les possibilités d'attaque de l'adversaire.
- Se mettre en situation d'attaque en cherchant à atteindre un espace libre du court adverse ou le corps de l'adversaire.

Comment se décompose ce coup?



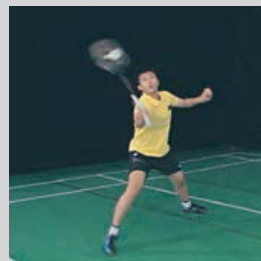
Position de départ

- Pieds parallèles, raquette devant soi.
- Prise en coup droit.



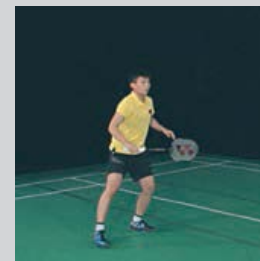
Phase d'élan

- S'engager vers le volant.
- Bras souple, coude légèrement fléchi.
- Supination de l'avant-bras (créer un angle entre le bras et la raquette).



Phase de frappe

- Extension du coude.
- Pronation de l'avant-bras.
- Frappe sèche devant soi.
- Appui sur le pied libre au moment de l'impact ou après l'impact.



Phase finale

- Bref mouvement d'accompagnement.
- Retour à la position de départ.

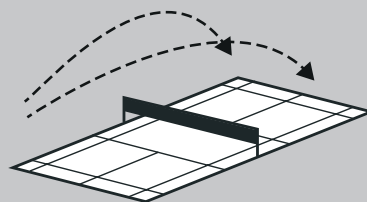
Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

→ Vidéo

Dégagement en revers (clear)

Quelle est la trajectoire du volant?

Le dégagement en revers part du fond du court pour atteindre le fond du court adverse.



Quand utilise-t-on ce coup?

Le dégagement en revers est utilisé lorsque l'on est dans une situation neutre ou défensive.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Le dégagement donne du temps au joueur afin qu'il se replace avantageusement pour le coup suivant.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Légère prise de revers (plus le point d'impact se trouve derrière la tête, plus la prise s'oriente vers le coup droit, respectivement la prise universelle).
- Coude vers le bas, tête de raquette vers le haut.



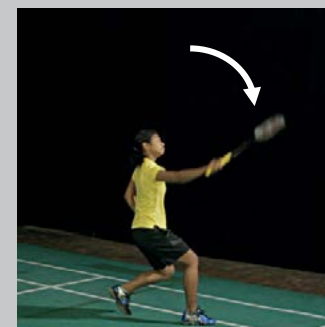
Phase d'élan

- Garder le coude fléchi.
- Lever le coude et ramener le tamis vers le bas (bras et avant-bras tournés vers l'intérieur).
- Le mouvement de l'arrière vers l'avant est continu.



Phase de frappe

- Extension du bras (maintenir une légère flexion), bras et avant-bras tournent vers l'intérieur.
- Point d'impact de côté ou légèrement derrière la tête avec la main en dessous du volant.
- Frapper le volant très fort en fixant le coude.



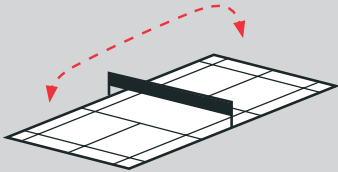




Phase finale

- La tête de raquette continue sa rotation, la main et le coude stoppent leur mouvement.
- La raquette revient en arrière dans un mouvement de ressort.

Source: Badminton World Federation (2011). Badminton Coach Education: Coaches' Manual. Level 1.

→ [Vidéo](#)

Dégagement en coup droit (clear)

Quelle est la trajectoire du volant?	Quand utilise-t-on ce coup?	Pourquoi joue-t-on ce coup?	
<p>Les dégagements partent du fond de court pour atteindre le fond de court adverse.</p> <p>Les dégagements offensifs passent juste au-dessus de la raquette de l'adversaire.</p> <p>Les dégagements défensifs sont plus hauts.</p> 	<p>Le dégagement en coup droit est utilisé lorsque l'on se trouve en situation d'attaque.</p>	<p>Les dégagements forcent l'adversaire à reculer, créant de l'espace sur l'avant du court.</p> <p>Les dégagements offensifs ont pour but de placer le volant derrière l'adversaire, créant de la pression et potentiellement un retour plus faible.</p> <p>Les dégagements défensifs donnent au joueur qui frappe plus de temps pour se replacer.</p>	
Comment se décompose ce coup?			
			
<p>Position de départ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise en coup droit. • Raquette prête au-dessus de la tête. • Avant-bras levé. • Position de profil par rapport au filet. 	<p>Phase d'élan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transférer le poids de la jambe postérieure vers l'avant. • Pousser la hanche postérieure vers l'avant. • L'épaule postérieure et l'avant-bras se déplacent vers le haut et l'avant. • Rotation du bras vers l'extérieur. • Le bras devant le corps contrôle la rotation du corps. 	<p>Phase de frappe</p> <ul style="list-style-type: none"> • La jambe postérieure passe devant la jambe antérieure. • Rotation du bras vers l'intérieur. • Frappe du volant avec force au-dessus et légèrement devant l'épaule côté raquette. 	<p>Phase finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après la frappe, le bras se relâche et poursuit sa rotation. • Le pied postérieure devient le pied antérieur.

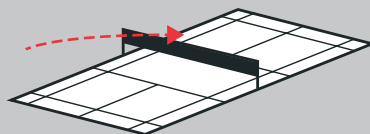
Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

→ Vidéo

Amorti de revers

Quelle est la trajectoire du volant?

L'amorti de revers part du fond du court pour atteindre l'avant du court adverse.



Quand utilise-t-on ce coup?

L'amorti de revers est utilisé lorsque l'on se trouve dans l'angle du terrain côté revers avec un volant situé derrière soi et que l'on est sous pression.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

L'amorti de revers permet de diminuer la pression et de limiter les possibilités d'attaque de l'adversaire:

- En rendant difficile le retour tendu du volant au filet.
- En réduisant l'angle de retour.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Légère prise de revers (plus le point d'impact se trouve derrière la tête, plus la prise s'oriente vers le coup droit, respectivement la prise universelle).
- Coude vers le bas, tête de raquette vers le haut.



Phase d'élan

- Garder le coude fléchi.
- Amener le coude vers le haut et la tête de raquette vers le bas (bras et avant-bras tournés vers l'intérieur).
- Le mouvement de l'arrière vers l'avant est continu.



Phase de frappe

- Extension du bras (maintenir une légère flexion), bras et avant-bras tournent vers l'intérieur.
- Juste avant l'impact, freiner la rotation du bras et «brosser» le volant avec la raquette.
- Point d'impact légèrement derrière la tête avec la main en dessous du volant.



Phase finale

- Brosser le volant jusqu'à la fin.
- Profiter de l'élan pour se replacer.

Source: Badminton World Federation (2011). Badminton Coach Education: Coaches' Manual. Level 1.

→ Vidéo

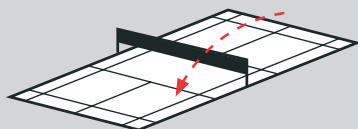
Amorti de coup droit

Quelle est la trajectoire du volant?

Les amortis partent du fond de court pour atteindre l'avant du court adverse.

Les amortis plus longs ont tendance à atterrir juste derrière la ligne de service.

Les amortis les plus courts atterrissent entre la ligne de service et le filet.



Quand utilise-t-on ce coup?

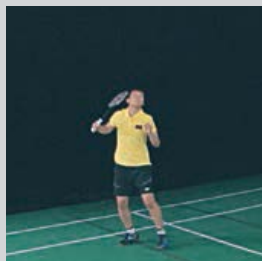
L'amorti de coup droit est utilisé lorsque l'on se trouve est dans la zone d'attaque.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Les amortis sont utilisés pour:

- Créer un espace dans le fond de court adverse.
- Déstabiliser l'adversaire.
- Inciter l'adversaire à exécuter un lob.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Prise en coup droit.
- Raquette prête au-dessus de la tête.
- Avant-bras levé.
- Position de profil par rapport au filet.



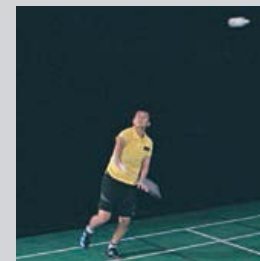
Phase d'élan

- Transférer le poids de la jambe postérieure vers l'avant.
- Pousser la hanche postérieure vers l'avant.
- L'épaule postérieure et l'avant-bras se déplacent vers le haut et l'avant.
- Les deux bras pivotent vers l'extérieur.



Phase de frappe

- Les deux bras pivotent vers l'intérieur.
- Frappe du volant douce au-dessus et légèrement devant l'épaule côté raquette.
- Juste avant l'impact, ralentir la rotation du bras pour « rentrer » dans le volant.



Phase finale

- Le pied postérieur devient le pied antérieur.

Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

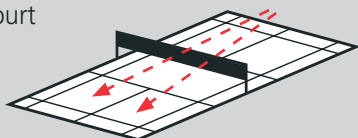
→ Vidéo

Smash en coup droit

Quelle est la trajectoire du volant?

Les smashes partent du fond de court pour atteindre le milieu de court adverse.

Les smashes peuvent viser un espace libre sur le court ou le corps de l'adversaire.



Quand utilise-t-on ce coup?

Les smashes sont utilisés pour frapper violemment le volant à partir de la zone d'attaque du joueur.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Un smash en coup droit est utilisé pour gagner un échange ou pour forcer un retour très faible.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Prise en coup droit.
- Raquette dirigée vers le volant.
- Bras levé.
- Position de profil par rapport au filet, appui sur la jambe postérieure.



Phase d'élan

- Saut et rotation du corps en l'air.
- Mouvement de l'épaule et du bras vers l'avant.
- Supination de l'avant-bras.



Phase de frappe

- Poursuivre la rotation du corps en l'air.
- Lancer la tête de raquette avec force (pronation de l'avant-bras).
- Extension du corps et frappe devant l'épaule.



Phase finale

- Finir la rotation et se réceptionner.
- La raquette reste devant soi.
- Le pied postérieur devient le pied antérieur.

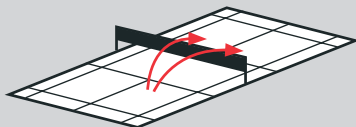
Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

→ Vidéo

Défense courte en revers

Quelle est la trajectoire du volant?

La défense courte en revers part du milieu du court pour atteindre l'avant ou le milieu de court adverse.



Quand utilise-t-on ce coup?

La défense courte en revers est utilisée principalement en double, en situation de défense et en retour de smash sur le corps.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

La défense courte en revers est utilisée pour:

- Pour réduire les possibilités d'attaque de l'adversaire.
- Se créer des opportunités d'attaque en frappant le volant vers un espace libre d'où l'adversaire devra le relever.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Prise en coup droit.
- Raquette devant soi.



Phase d'élan

- Se mettre en position de revers.
- Coude vers l'avant.
- Fléchir le coude.
- Incliner le tamis de la raquette vers le haut (rotation du bras, flexion du poignet).



Phase de frappe

- Extension du coude.
- Maintenir le tamis de la raquette ouvert pour frapper le volant légèrement par en dessous.
- Pousser le volant.



Phase finale

- L'élan de la raquette entraîne le bras vers l'extérieur.
- Retour à la position de départ.

Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

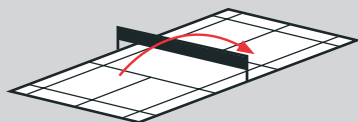
→ Vidéo

Service court en revers

Quelle est la trajectoire du volant?

Selon les règles du jeu, le service se fait en diagonale dans le carré de service opposé.

Le service court en revers passe tout près de la bande supérieure du filet et atterrit sur l'avant du carré de service opposé en diagonale.



Quand utilise-t-on ce coup?

Le service court en revers est utilisé en double et en simple messieurs lors de la mise en jeu à partir d'une situation défensive et/ou neutre.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Le service court en revers est utilisé pour:

- Réduire les possibilités d'attaque de l'adversaire.
- Se créer des opportunités d'attaque.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- La position peut varier mais en général, le pied côté raquette est devant, proche du «T».
- Utiliser une prise en revers relâchée (en double).
- Placer la raquette devant le corps.
- Le volant touche le tamis de la raquette.



Phase d'élan

- Reculer légèrement la raquette.
- Incliner légèrement le tamis de la raquette vers le haut.



Phase de frappe

- Laisser tomber le volant et le frapper (poussette).



Phase finale

- Poursuivre le mouvement.
- Ramener la raquette en hauteur pour intercepter le retour de service.

Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

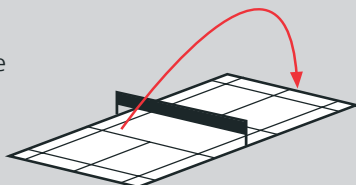
→ Vidéo

Service long en coup droit

Quelle est la trajectoire du volant?

Selon les règles du jeu, le service se fait en diagonale dans le carré de service opposé.

Le service long part vers le fond du carré de service adverse et retombe verticalement, de préférence vers le centre du court afin de réduire les angles de retour pour le receveur.



Quand utilise-t-on ce coup?

Le service long est plus souvent utilisé en simple dames à partir d'une position neutre/défensive.

Pourquoi joue-t-on ce coup?

Le service long est utilisé comme variante au service court pour forcer l'adversaire à regarder en l'air et à être ainsi moins vigilant à la position du serveur.

Comment se décompose ce coup?



Position de départ

- Position de profil dans le carré de service.
- Prise en coup droit.
- Raquette et volant en position haute.
- Poids du corps sur la jambe postérieure.



Phase d'élan

- Commencer à transférer le poids du corps vers l'avant.
- Laisser tomber le volant devant soi et sur le côté.
- Abaisser la raquette.



Phase de frappe

- Continuer à transférer le poids vers la jambe antérieure.
- Diriger la raquette vers l'avant.
- Accélérer la tête de la raquette avec pronation de l'avant-bras.
- Frapper avec force le volant devant soi et sur le côté.



Phase finale

- Poursuivre le mouvement de rotation.

Source: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuel à l'usage des enseignants en badminton.

→ Vidéo