

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Sport de raquette, le badminton est la version moderne du *battledore* (raquette) et *shuttlecock* (volant) pratiqué en Angleterre au Moyen-Âge et du *poona* indien. C'est en Angleterre, en juillet 1873, que la noblesse anglaise assiste à la 1<sup>re</sup> démonstration européenne du *poona*, puis décide de l'adapter en le mélangeant au jeu de volant pratiqué au XVII<sup>e</sup> siècle. Depuis 1934, plus de 135 pays se sont affiliés à la Fédération internationale de badminton, ce qui chiffre à plus de 100 millions le nombre de pratiquants.

▶ Vidéo produite par **Bakers** sur la chaine YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=CDT7ZHw0nNY>

## MATÉRIEL



### POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



S'assurer d'avoir **suffisamment d'espace** pour que les joueurs ne se frappent pas entre eux avec les raquettes.



Utiliser **1 ballonne** pour faciliter la manipulation de la raquette de badminton.



Avoir des **raquettes adaptées** à l'âge des joueurs (juniors).



Miser sur la coopération pour **maximiser le nombre d'échanges**.

## POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation



En solo

## ÉCHAUFFEMENT

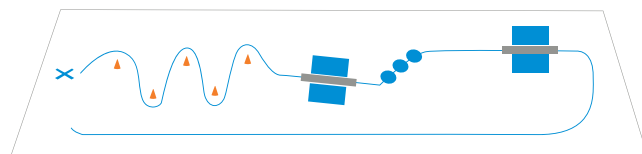
### LE RELAI BALLOUNE



MATÉRIEL : 1 raquette, 1 ballonne et des cônes par équipe

**OBJECTIF :** Manipuler un objet lent (ballonne) avec la main ou la raquette.

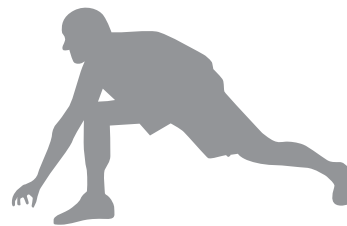
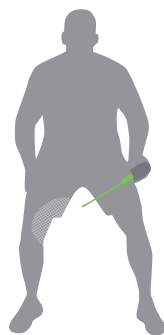
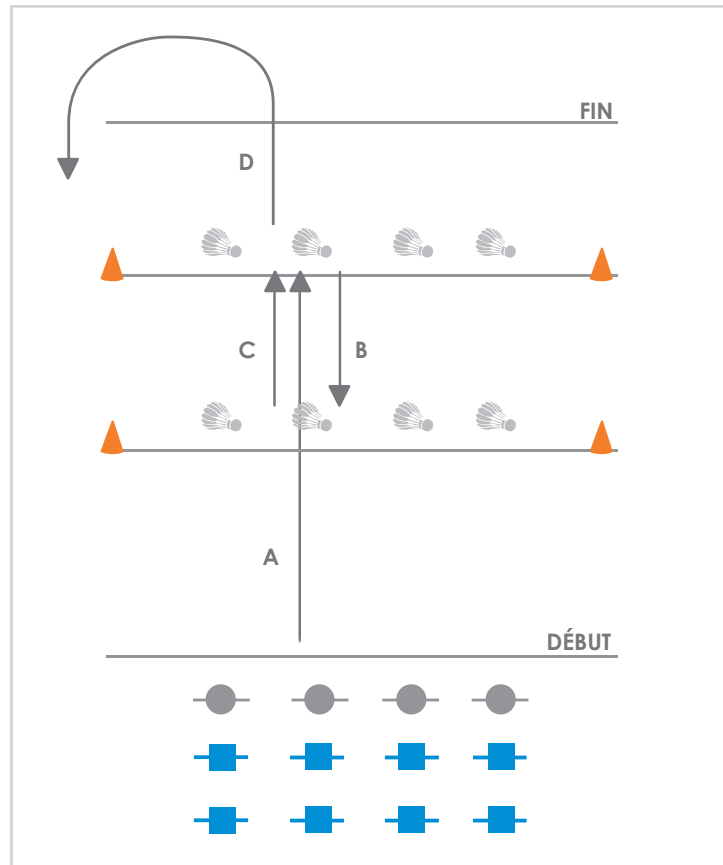
À tour de rôle, en **équipe de 3 ou 4**, contourner les obstacles dans le parcours le plus rapidement possible en gardant la ballonne dans les airs, et revenir. Taper la ballonne vers l'avant avec **1 seule main** (celle qui tiendrait la raquette), avec la **paume** (coup droit) ou avec le **dos de la main** (revers), puis **avec la raquette** (coup au choix) pour s'initier avec la prise de raquette



MATÉRIEL : 2  par équipe et des 

OBJECTIF : Se déplacer rapidement entre 2 points (allers-retours rapides).

En **équipe de 3 ou 4**, se déplacer à tour de rôle pour interchanger 2 volants placés sur des lignes différentes. Au signal, se rendre à la 2<sup>e</sup> ligne (la plus loin) pour prendre le volant **(A)** et revenir l'échanger avec celui de la 1<sup>re</sup> ligne **(B)**. Aller placer le 2<sup>e</sup> volant sur la 2<sup>e</sup> ligne **(C)** et retourner se placer derrière la file **(D)**. Pour avoir des chances d'être l'équipe la plus rapide, attendre en position « **prêt à l'action** » et prendre le volant en **fente**.



#### VARIANTE :

- Utiliser **1 raquette** pour retourner les volants.



Miser sur la **rapidité d'exécution** des déplacements et les changements de direction rapides, comme en situation de jeu. En position « prêt à l'action », les appuis doivent être rapides.

MATÉRIEL: 1 , 1  et 1  par joueur

**OBJECTIF :** Frapper l'objet (balloune ou volant) avec la raquette du coup droit et du revers.

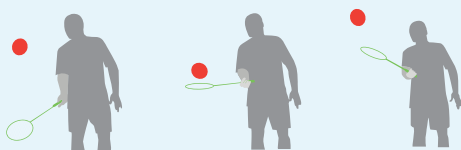
En solo, jongler à la verticale avec 1 raquette. Réussir 20 frappes du coup droit, puis 20 frappes du revers en variant la hauteur de frappe (puissance). Utiliser 1 balloune, puis 1 volant ou directement 1 volant.

**VARIANTE :**

- Frapper le volant en étant **agenouillé** ou **assis au sol**.

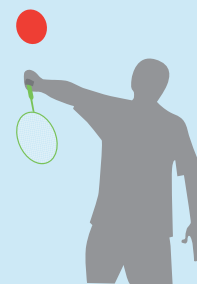
### COUP DROIT

Frapper l'objet **entre les hanches et la poitrine**. Lever la main vers l'objet avec une légère **pronation** (comme si la paume de la main allait frapper l'objet).



### COUP DU REVERS

Frapper l'objet à la **hauteur des yeux** pour permettre la **prise du revers**. Élever la main vers l'objet avec une légère **pronation** (comme si le **petit doigt** venait le frapper).

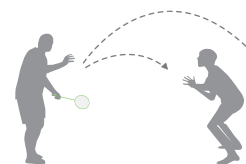


• Limiter les **coups de poignet** et miser sur le mouvement complet du **bras** pour envoyer l'objet dans les airs.

MATÉRIEL: 1 , 1  et 1  par duo

**OBJECTIFS :** Contrôler la puissance, la direction et la trajectoire de frappe pour faciliter des échanges en continu.

En **duo**, avec 1 raquette, réussir à frapper le volant lancé à la main par son partenaire et à le diriger vers une cible immobile. Faire la mise en jeu à la main **par-dessous l'épaule** (coup droit) et **par-dessus l'épaule** (coup du revers). Faire 10 frappes et échanger les rôles.

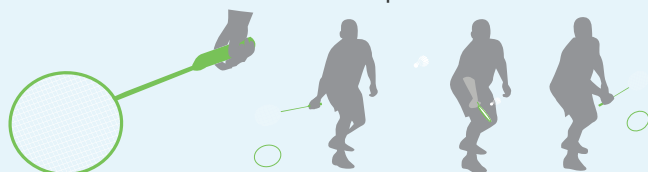


- Frapper du coup droit et du revers **dans les mains du partenaire**.
- Frapper **en alternance** du coup droit et du revers dans les mains du partenaire.
- Frapper du coup droit et du revers **dans 1 cerceau** placé au sol à **4 m** du frappeur.

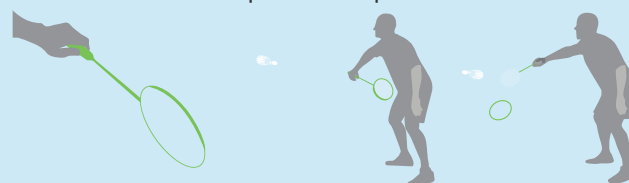
**VARIANTES :**

- Faire la mise en jeu avec 1 raquette.
- **EN OPPOSITION**. Placer 2 cônes pour former 1 but. Un joueur lance le volant et l'autre doit le bloquer avec sa raquette (entrer le volant dans le but = 1 point).

### COUP DROIT (prise en V)



### COUP DU REVERS (pouce à plat sur le manche)



• Découvrir qu'il est plus facile de **frapper du revers** que du coup droit.

## ACTIVITÉ TECHNIQUE

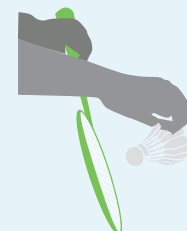
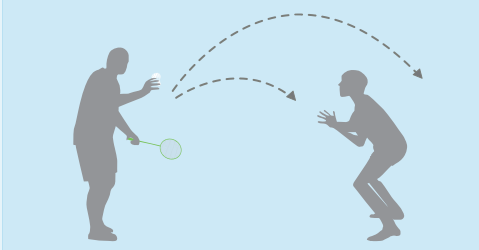
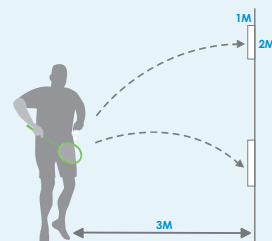
### LA MISE EN JEU




MATÉRIEL: 1 , 1  et 1  par duo

OBJECTIF : Exécuter une mise en jeu du revers et du coup droit.

En **duo**, 1 joueur frappe le **volant** sur la **cible au mur** à 3 m de lui, dans les  **mains de son partenaire** ou dans **1 cerceau**. Faire 10 mises en jeu du **revers** et 10 mises en jeu du **coup droit**.



 La mise en jeu du revers est plus facile que celle du coup droit. Placer le volant au centre de la raquette (sans le lancer dans les airs avant de le frapper).

## ACTIVITÉ TECHNIQUE

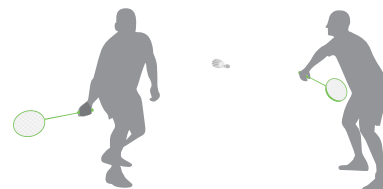
### L'ÉCHANGE



MATÉRIEL: 1 , 1  par duo

OBJECTIF : Effectuer des échanges en continu.

En **duo** face à face, sur un **demi-terrain**, réussir le plus d'échanges possible en continu (sans erreurs). Exercer le coup droit et le revers. Au moment de frapper le volant, pivoter pour se retrouver de côté par rapport à la cible.



## SITUATION DE JEU MODIFIÉE

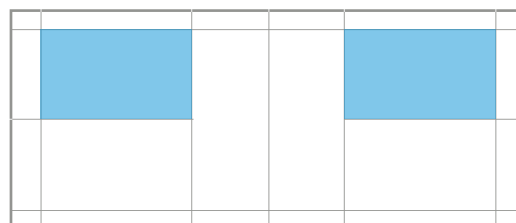
### LA PARTIE DE GROUPE




MATÉRIEL: 1 , 1 , 1  et 1  par terrain

OBJECTIFS : Adapter sa frappe pour faire déplacer son adversaire et envoyer le volant dans un espace libre.

En équipe de **3 à 5 joueurs** sur un **demi-terrain**, faire des parties de **21 points** en simple. Envoyer **1 joueur** par équipe et changer d'opposants à chaque tranche de 5 points. Les joueurs en attente notent le pointage. En cas d'**égalité à 20-20**, avoir 2 points d'écart pour remporter la partie. Changer de serveur après chaque échange.



 Les volants qui touchent les **lignes** sont valables et donnent 1 point au joueur. Ne pas toucher au **filet** lors des échanges. Le volant ne doit jamais toucher le **corps** ou les **vêtements du joueur**.

 Pour plus de détails sur les ligues de **badminton** et de **minibadminton** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

**RSEQ.CA**



\*Le RSEQ n'est pas responsable du contenu présenté dans les hyperliens placés en référence.