

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Le badminton : sport de haute performance avec un volant  
**Autor:** Lemmenmeier, Max / Altorfer, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997248>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Du nouveau dans Jeunesse + Sport

### Le badminton – sport de haute performance avec un volant

Texte: Max Lemmenmeier; Hans Altorfer  
Photos: Peter Bär

#### Introduction

En Suisse, le jeu du volant est connu et apprécié en tant que loisir. Le badminton qui est la forme de compétition de ce jeu est lui moins connu. Pour beaucoup, cette activité ludique est tout au plus un jeu pour enfants et vieillards, mais pas un sport. En fait, ce jeu si intéressant est un sport de compétition exigeant de très grandes qualités athlétiques telles que la force, l'endurance, la réaction et l'agilité.

L'exposé ci-après est consacré au jeu, à la technique de base ainsi qu'aux valeurs éducatives et sociales de ce sport.

L'année dernière le badminton a été admis dans J+S. Actuellement ont lieu les premiers cours d'essai. La formation des moniteurs débutera en 1981. Les réflexions, les développements techniques et la leçon mensuelle ne doivent pas seulement servir de base aux moniteurs de badminton, mais aussi à faire connaître ce jeu à un plus grand nombre de lecteurs.

#### Qu'est-ce que le badminton?

Le badminton est un sport dans lequel l'élément ludique est primordial, ce qui le rend si attractif et plaisant à pratiquer. Un de ses avantages est qu'on peut le jouer après une très courte introduction. Dès le début, il est possible au néophyte de disputer des matches qui lui permettent de se rendre compte des progrès réalisés à l'entraînement.

Les jeunes filles et les jeunes gens peuvent s'entraîner et participer ensemble à des tournois et des matches. Les participants au cours

de la branche sportive pourront, s'ils le désirent, continuer à pratiquer le badminton en famille. Bien que de hautes performances soient exigées des joueurs d'élite, ce sport peut s'adapter à toutes les catégories d'âge.

Le fair play traditionnel du badminton joue un rôle prépondérant sur le plan de l'éducation.

Comme dans tous les sports, le risque de blessure existe, mais reste minime.

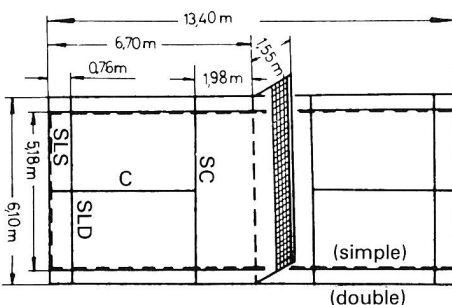
Le badminton se classe parmi les sports les moins coûteux. Le joueur doit s'équiper d'une tenue appropriée et d'une raquette. Le plus onéreux est l'achat des volants qui sont mis gratuitement à disposition dans la plupart des clubs. Certains clubs ne perçoivent aucune cotisation pour les écoliers et juniors alors que d'autres perçoivent une cotisation minime.

Le badminton est un sport de salle. Mais il n'y a malheureusement pas suffisamment de salles en Suisse qui sont assez grandes et assez hautes pour y jouer au badminton. Certains clubs doivent même refuser des candidats ou sont obligés de se déplacer à l'extérieur pour s'entraîner.

#### Le jeu/matériel

Contrairement au jeu du volant, le badminton ne peut se pratiquer qu'en salle. En effet, le plus petit court d'air modifierait la trajectoire du volant pesant au maximum 5,5 g.

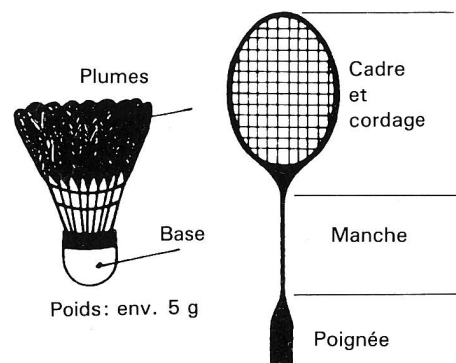
Un court de badminton a une longueur de 13 m 40, une largeur de 5 m 18 en simple et de 6 m 10 en double. Le terrain de jeu (court) est partagé en son milieu par un filet d'une hauteur de 1 m 55. De plus, des lignes de service sont dessinées sur le court, ces lignes n'étant importantes que lors de l'exécution du service.



#### Le terrain de jeu standard

- SC ligne de service court
- C ligne centrale
- SLD ligne de service long en double
- SLS ligne de service long en simple

Le jeu consiste à renvoyer le volant avant qu'il ne touche le sol. L'important est d'amener l'adversaire à faire une faute: soit qu'il n'arrive plus à atteindre le volant et que celui-ci touche le sol dans son propre camp, soit qu'il le renvoie dans le filet ou en dehors des limites du court. Le volant utilisé en compétition, formé de 14 à 16 plumes d'oie, pèse entre 4,7 et 5,5 g et a un diamètre à l'extrémité des plumes de 5,4 à 6,4 cm. A l'entraînement on utilise également des volants plastiques de même grandeur, mais qui ont toutefois une moins bonne trajectoire. Une douzaine de volants en plumes coûtent entre 14 et 36 fr. Il est clair que la durée du volant varie en fonction de sa qualité et de l'intensité du jeu.



La raquette d'une longueur d'environ 60 à 70 cm pèse entre 110 et 130 g. La surface de frappe est tendue de cordes soit en matière synthétique soit en boyaux naturels. Une raquette de compétition ayant un solide cadre en bois ou en acier avec un manche en acier s'obtient pour un prix allant de 40 à 60 fr.; celles du plus haut niveau actuellement sur le marché coûtent entre 90 et 110 fr.

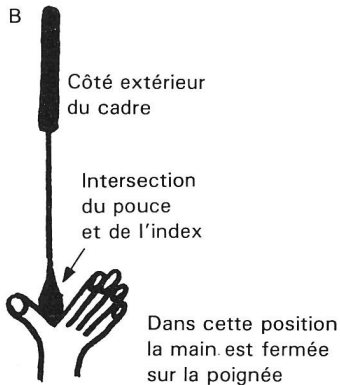
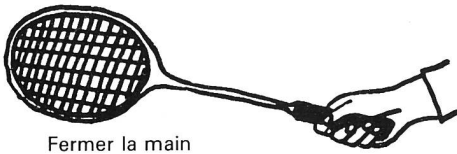
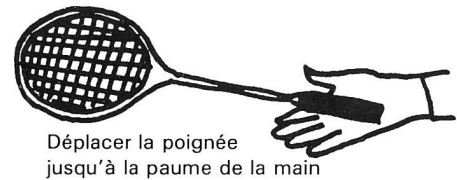
#### La technique

Le badminton requiert une excellente condition physique et surtout une technique très poussée. Afin de pouvoir exécuter les différents coups avec la précision voulue, un entraînement systématique de 3 à 5 ans est nécessaire. Par contre, en peu de temps, il sera déjà possible d'exécuter les coups de base, sans grande précision toutefois.

L'exécution correcte des coups dépendra principalement de la tenue de la raquette. Contrairement au jeu du volant à la plage, la raquette doit être tenue de telle sorte que le poignet reste mobile pour pouvoir être engagé au maxi-

mum afin de frapper le volant avec plus de vigueur.

La tenue correcte de la raquette est la suivante: Placer le cadre de la raquette dans l'axe de l'intérieur de la main qui tiendra la raquette. Déplacer la raquette jusqu'à ce que la poignée se trouve à la hauteur de la paume de la main. En fermant la main sur la poignée, la raquette est tenue correctement. Il est possible de contrôler la tenue en regardant si le côté extérieur du cadre se trouve bien à l'intersection du pouce et de l'index (dessins A et B).



#### Les genres de coups

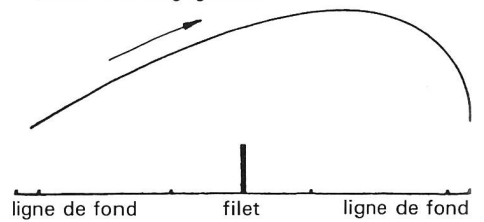
Les coups de base se distinguent par:

1. les coups hauts et bas
2. les coups droits et les revers

Les coups hauts sont particulièrement importants au développement d'un jeu efficace. Comme leur nom l'indique, ils sont frappés avec le bras tendu au-dessus de la tête. Les plus importants sont le *dégagement* (clear), l'*amorti* (drop), le *smash* et le *drive*.

Le coup de base le plus important est le *dégagement* (clear). Il est exécuté depuis la ligne de fond et le volant doit être envoyé jusqu'à la ligne de fond du camp adverse en ayant la trajectoire la plus haute possible. Dans ce cas, l'adversaire est contraint de reculer le plus loin possible, donnant de ce fait la possibilité de déclencher une attaque prometteuse. Pour réussir ce coup, il faut frapper le volant le plus fort possible.

#### Trajectoire du dégagement



L'exécution du dégagement haut s'effectue de la manière suivante:

#### Préparation

- Lever la raquette devant soi en portant le poids du corps sur le pied côté frappe. (1)
- Lever la main opposée en direction du volant, tandis que la main tenant la raquette est passée par-dessus la tête en pliant le poignet vers l'arrière jusqu'à ce que la raquette touche le dos, le coude est ainsi dirigé vers le haut. (2)

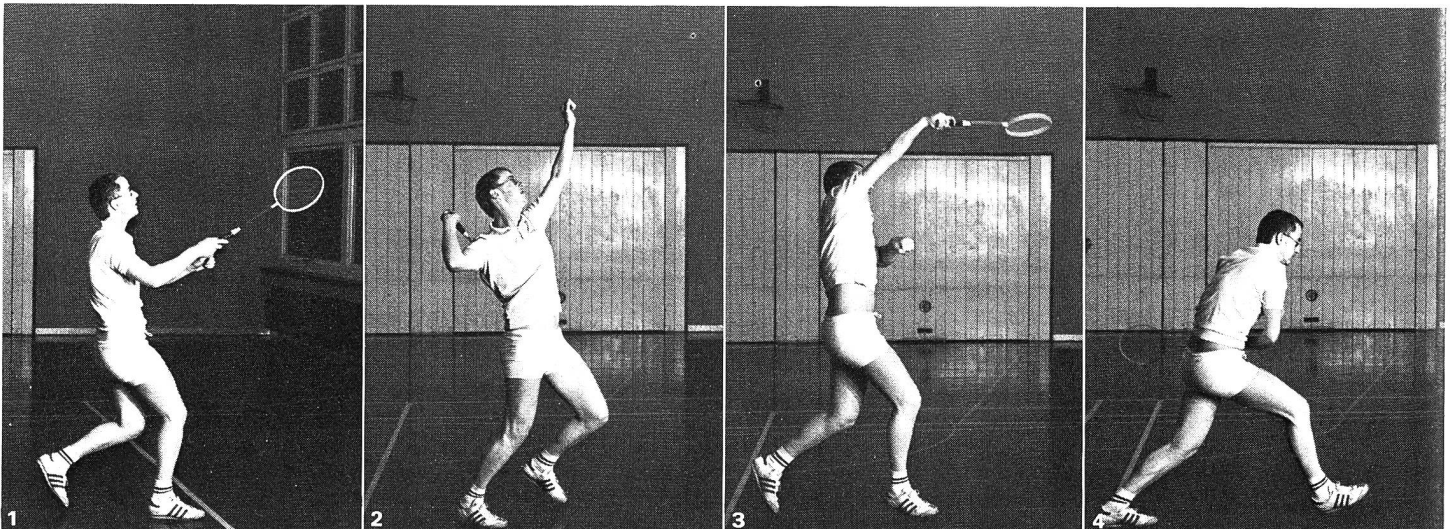
#### Exécution

- D'un mouvement continu, tendre d'abord la partie supérieure puis l'avant du bras vers le haut et frapper le volant le plus haut possible en donnant un coup de poignet vigoureux. (3)

#### Continuation

- Après la frappe continuer le mouvement du bras diagonalement vers le côté opposé et terminer le mouvement du poignet en pliant vers l'avant. (4)

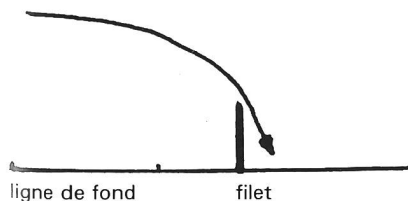
La phase la plus importante de ce coup est le mouvement effectué par le poignet (ici le badminton diffère fondamentalement du tennis).



Si le dégagement haut est avant tout un coup défensif servant à gagner du temps pour organiser son propre jeu, l'amorti haut et le smash sont des coups d'attaque servant à préparer ou encore mieux à marquer des points.

L'amorti haut (drop) est exécuté depuis la ligne de fond dans le but de faire retomber le volant le plus près possible du filet du côté adverse. L'exécution est la même que pour le dégagement, sauf que le poignet reste plié en arrière. C'est avec un mouvement tout en finesse du bras tendu que le volant est amorti afin de toucher le sol juste derrière le filet.

#### Trajectoire de l'amorti haut



L'amorti haut est un coup d'attaque. Il sert en premier lieu à la préparation d'un coup décisif permettant de marquer un point. Ceci est valable autant en simple qu'en double.

L'exécution dans sa phase préparatoire ne doit pas différer de celle du dégagement ou du smash. L'adversaire, ne sachant pas de ce fait

#### Erreurs les plus fréquentes lors de l'exécution de l'amorti haut

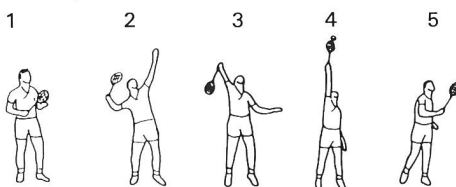
- Le poignet est tendu comme lors du dégagement, le volant est envoyé trop loin dans le camp adverse
- Le volant n'est pas frappé immédiatement devant mais derrière le corps. De plus, le volant frappé trop tard, remonte après le coup (voir dessin). Le temps de vol est plus long, donnant ainsi plus de temps à l'adversaire. Comme le volant passera certainement trop haut au-dessus du filet, il pourra être smashé par l'adversaire au moment où il passe le filet.
- Le bras est tendu trop longtemps avant la frappe et le volant ne sera touché que légèrement. L'adversaire reconnaîtra très vite l'intention de jouer un amorti et sera mieux préparé à le renvoyer.
- Le volant passe trop haut au-dessus du filet et tombe trop loin dans le camp adverse.

#### Corrections

- Le poignet doit rester plié vers l'arrière; le bras tenant la raquette est légèrement tiré vers le bas lors de la frappe.
- Le volant doit être frappé le plus haut possible, immédiatement devant le corps, le bras étant tendu au maximum.
- La préparation ne doit pas différer de celle des autres coups hauts. Ce n'est qu'au dernier moment que la non utilisation du poignet différencie le coup.
- La finesse de la frappe doit être améliorée par des exercices répétés. L'amorti est un coup qui demande beaucoup de sensibilité.

quel coup va être joué, pourra être trompé et le jeu en sera d'autant plus varié.

#### Décomposition de l'amorti haut



#### Position de départ:

Position de base

#### Préparation:

Lever la raquette devant soi en portant le poids du corps sur le pied côté frappe, la passer par-dessus la tête en levant la main opposée en direction du volant.

#### Fin de la préparation:

La raquette touche le dos, le poignet est plié en arrière, tandis que le coude est dirigé vers le haut, le joueur est placé sous le volant.

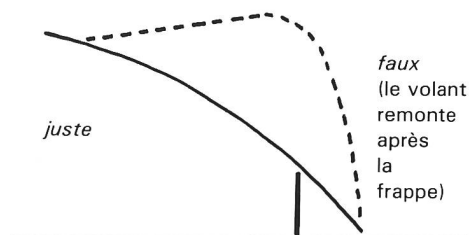
#### Exécution:

D'un mouvement continu, tendre d'abord la partie supérieure puis l'avant du bras vers le haut et frapper le volant le plus haut possible, le

poignet restant plié vers l'arrière. Lors de la frappe, le bras tendu est légèrement tiré vers le bas imprimant au volant une accélération minimale afin qu'il touche le sol juste derrière le filet.

#### Continuation:

Après la frappe, la main tenant la raquette continue son mouvement jusqu'à la position de base et non pas diagonalement vers le côté opposé comme au dégagement. En même temps, le poids du corps est déplacé sur le pied côté opposé, le pied côté frappe étant avancé.



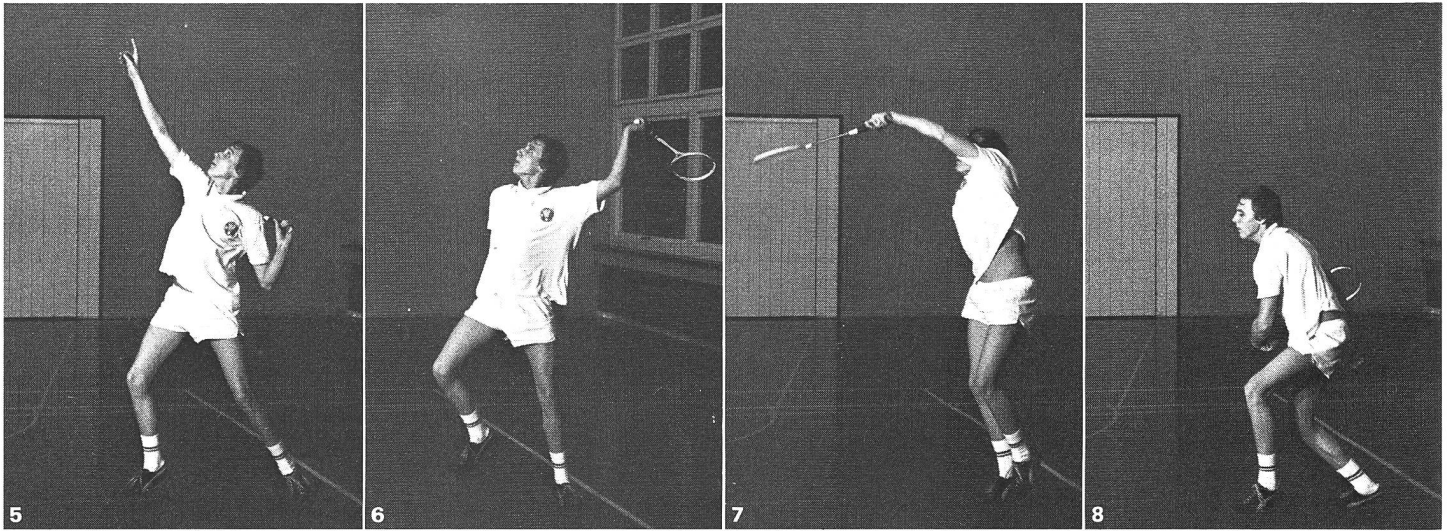
Le smash ne sert qu'à marquer des points. Il est considéré comme «le coup de grâce». Le joueur frappe le volant avec un engagement physique complet et un mouvement violent du poignet en lui imprimant la trajectoire la plus directe possible.

## Le chemin de fer, spécialiste de l'entrain.

Faites comme de nombreuses sociétés, de nombreux groupes avant vous. Profitez de notre service bien rodé et de l'étendue de notre offre. Nous organisons des voyages sur mesure à des conditions avantageuses. Mettez-nous à l'épreuve. Votre gare ou notre service de vente se feront un plaisir de vous renseigner.

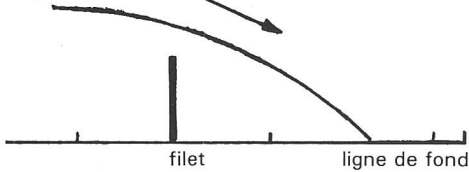


Service de vente I, Lausanne, téléphone 021/42 24 04



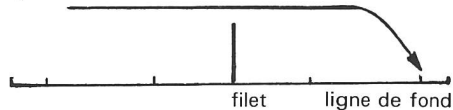
L'exécution est pratiquement la même que pour le dégagement. Cependant le bras tendu vers le haut frappe le volant en position plus avancée avec un violent coup de poignet (photos 5 à 8). Le volant peut ainsi atteindre au début plus de 140 km/h.

*Trajectoire du smash*



Le *drive* peut être un coup haut ou un coup bas. Il est principalement utilisé dans les doubles. Le volant doit être frappé d'une manière aussi plate et aussi forte que possible et passer le plus près possible du filet pour toucher le sol dans le dernier quart du camp adverse.

*Trajectoire du drive*



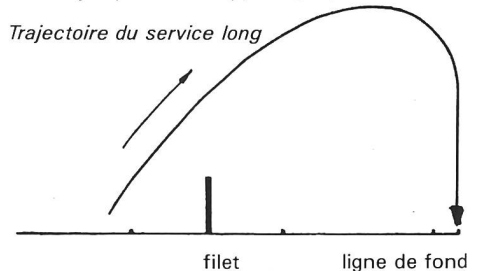
Les principaux coups bas sont le dégagement bas, le service long, le service court et l'amorti au filet.

En simple, la mise en jeu s'effectue en principe par un service long, qui, selon les règles, doit être exécuté en tenant la raquette en-dessous de la hanche. La trajectoire doit être la plus haute possible afin que le volant retombe à pic sur la ligne de fond. Ainsi le receveur n'a qu'un temps limité pour retourner ce service.

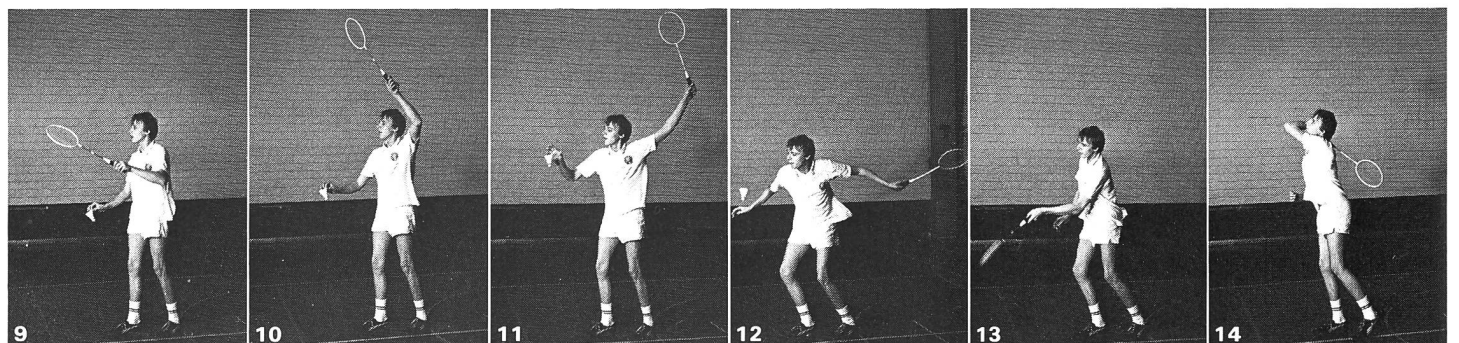
Le *service long* s'effectue les jambes légèrement écartées à environ 60 cm de la ligne de service court, le pied côté frappe étant légèrement en retrait. La main tenant la raquette est portée à la hauteur de la tête pendant que l'autre tient le

volant par les plumes (9). Laisser aller la raquette d'un mouvement pendulaire décontracté vers l'arrière en déplaçant simultanément le poids du corps sur le pied opposé (10/11/12), la frappe du volant lâché verticalement de l'autre main intervenant par un vigoureux coup de poignet après le balancement de l'arrière vers l'avant du bras tenant la raquette (13). Après la frappe, le bras tenant la raquette continue sa course jusqu'au côté opposé (14).

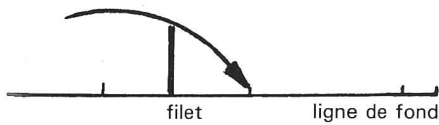
*Trajectoire du service long*



*Décomposition du service long*



### Trajectoire du service court

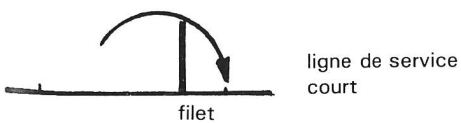


En double, le rectangle de service est raccourci de 76 cm. Afin d'empêcher l'adversaire de retourner le volant par un smash, la mise en jeu s'effectue en règle générale par un *service court*. Le service court s'exécute en ayant le pied côté frappe légèrement en retrait et en tenant le bras côté frappe près de la hanche, tout en pliant le poignet vers l'arrière (15). Le poids du corps est déplacé du pied côté frappe sur le pied opposé en poussant les genoux vers l'avant par une légère élévation des talons (16). Le volant lâché verticalement de la main opposée, est frappé à ce moment-là (17) et doit passer le plus près possible du filet pour toucher le sol immédiatement après la ligne de service court dans le camp adverse.

Les deux autres coups bas, le dégagement bas et l'amorti au filet, s'exécutent similairement au service long, respectivement au service court. Le *dégagement bas*, coup exécuté au filet, est dirigé vers la ligne de fond et la trajectoire doit être la plus haute possible afin de gagner du temps. Ce coup permet au joueur acculé de se libérer d'une situation périlleuse et de préparer éventuellement une nouvelle attaque. La trajectoire est ainsi identique à celle du service long. Ce coup ne diffère du service long que par le fait qu'il est exécuté en mouvement (18 à 20).

L'*amorti au filet* consiste à jouer le volant de façon qu'il retombe juste derrière le filet, afin d'empêcher l'adversaire de retourner le coup par un smash et de l'attirer le plus en avant pos-

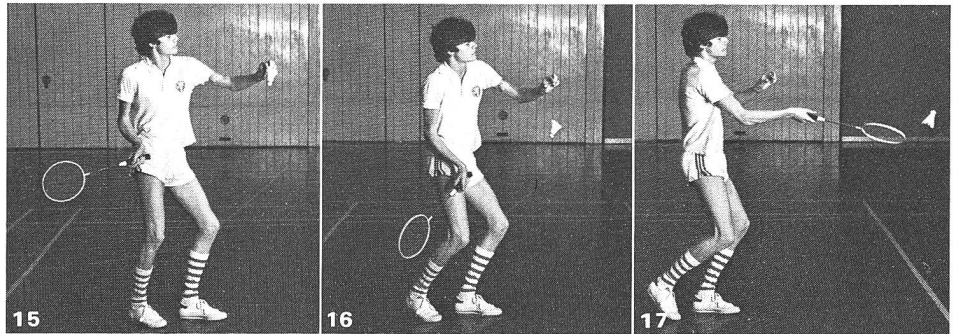
### Trajectoire de l'amorti au filet



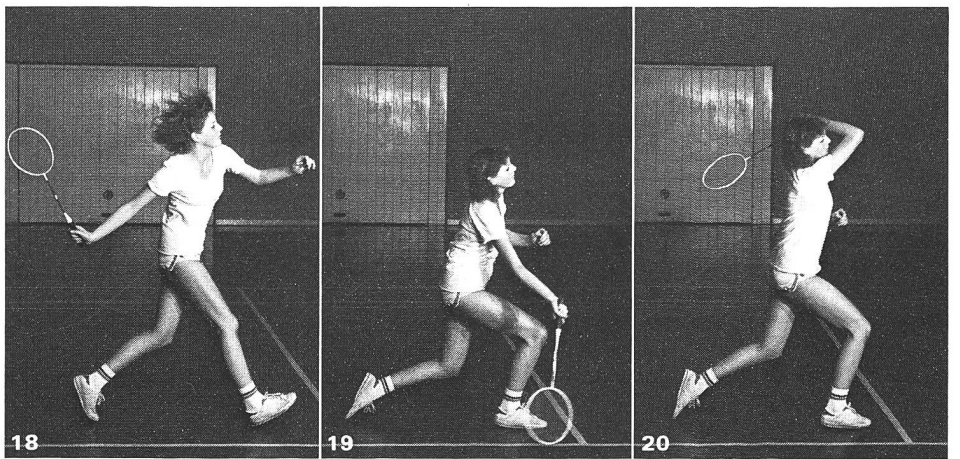
sible. L'exécution diffère du service court en ce sens que le volant est frappé en finesse, en mouvement, le bras tendu et le poignet plié en arrière, l'impact devant intervenir le plus haut possible afin que le volant tombe juste derrière le filet (21/22).

Tous les coups vus précédemment peuvent être exécutés en revers.

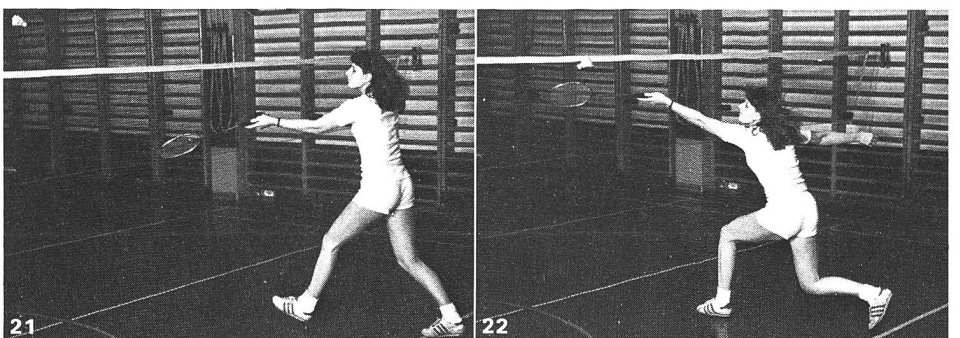
### Décomposition du service court



### Décomposition du dégagement bas



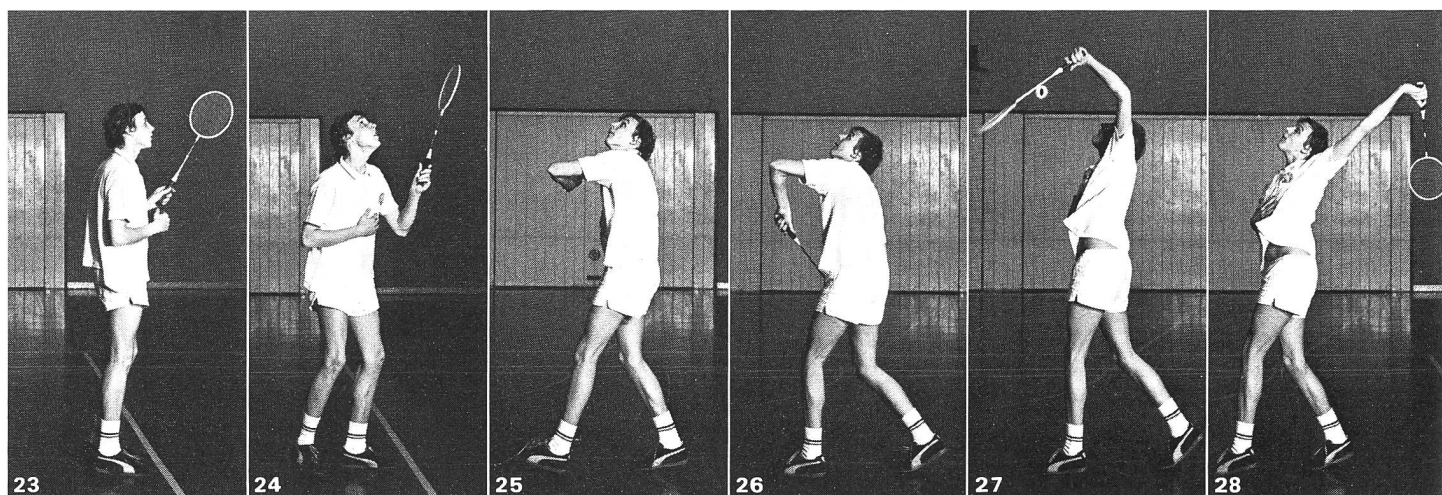
### Amorti au filet



A titre d'exemple, voici exposée l'exécution du dégagement haut en revers. Comme pour le dégagement en coup droit, il faut partir de la position de base (23). Déplacer le pied côté frappe sur le côté revers en pivotant (24/25). La main tenant la raquette est dirigée vers l'arrière,

le poignet plié vers l'arrière et le coude dirigé vers le haut (26). Lors de l'exécution, tendre d'abord à partir de l'épaule le haut puis à partir du coude le bas du bras vers le volant d'un mouvement continu et frapper celui-ci le plus haut possible en engageant au maximum le poignet.

Lors de la frappe, mettre le poids du corps sur le pied côté frappe. L'exécution du coup se termine par l'extension complète de l'épaule, du coude et du poignet (23 à 28). Le dégagement en revers exige beaucoup de force et une très grande capacité de coordination.

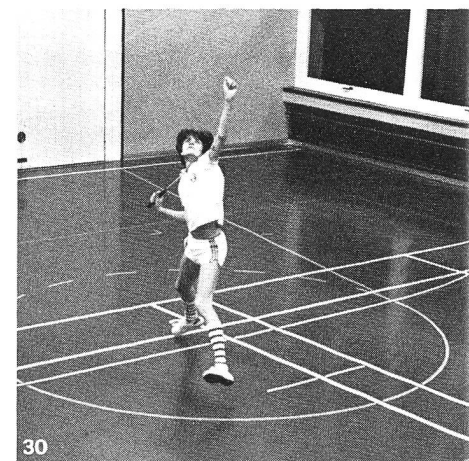
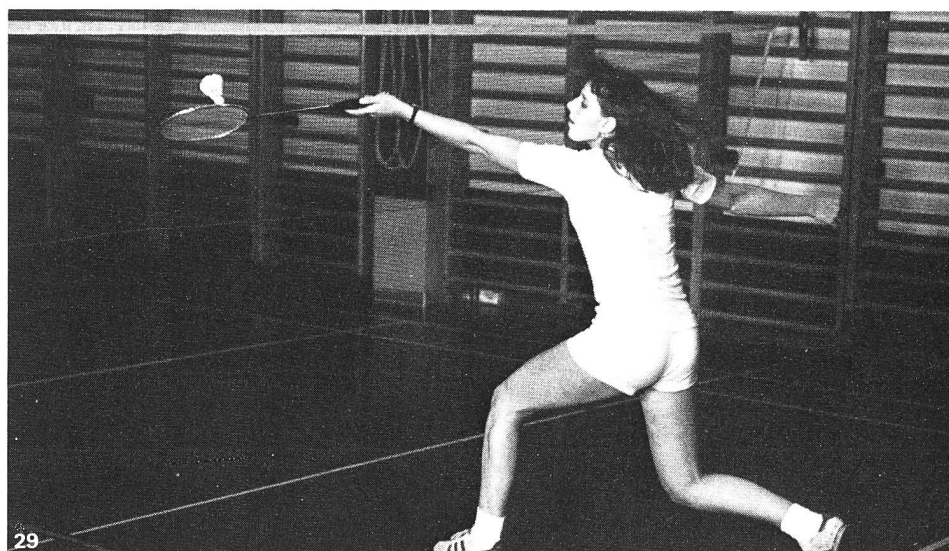


### Le déplacement

En plus d'une technique très sophistiquée, le badminton exige la faculté de se déplacer très vite et efficacement. Le joueur ne pourra exécuter les différents coups avec le maximum de réussite que s'il parvient à frapper les volants assez vite et dans la position de jambes idéale.

Pour tous les coups, il faut partir de la position de base se situant sur la ligne centrale à environ 60 cm derrière la ligne de service court. Le déplacement vers le filet s'effectue en deux pas finissant sur le pied côté frappe, le deuxième pas devant amortir le poids du corps. Après le coup, retourner tout de suite à la position de base (29). Pour les volants devant être frappés

depuis la ligne de fond, se déplacer de manière à se trouver au-dessous de celui-ci. Le changement de pied en sautant au moment de la frappe permet de passer directement du déplacement en arrière au retour à la position de base (30).



En badminton, le déplacement doit être entraîné intensément. De même, l'accent sera mis sur l'entraînement de la vitesse d'exécution et de la mobilité.

## La tactique

En *simple*, le joueur se trouve au moment du service au centre du court. Il devrait toujours jouer le volant de manière à ce qu'il puisse retourner au milieu du court avant que l'adversaire ait pu exécuter son coup. Il essaiera, par un très bon jeu de dégagement, d'obliger l'adversaire à se tenir au fond du court afin de pouvoir marquer des points par des amortis ou des smashes. Pour cette raison, les services effectués en simple sont des services longs qui obligent d'entrée l'adversaire à se tenir au fond du court.

Nous ne voulons pas ici approfondir davantage la tactique du simple. Notons simplement qu'il est important de posséder un très grand répertoire de coups, une très bonne technique de déplacement et d'être doté d'une intelligence de jeu permettant d'introduire des éléments de surprise et des feintes.

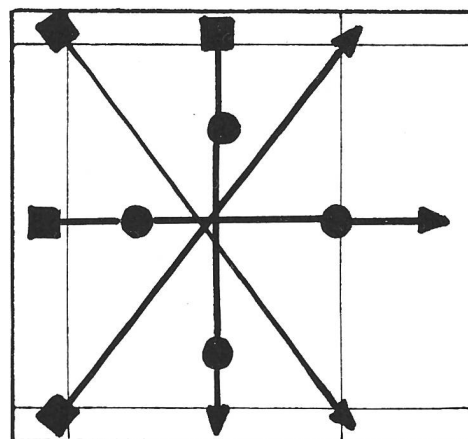
En *double*, la tactique revêt une importance plus grande encore qu'en simple. En double messieurs et en double dames, le système fondamental est celui dit de «l'aiguille magnétique». Il s'établit à partir du principe suivant: à l'attaque, les deux joueurs se placent l'un derrière l'autre, le joueur placé devant joue les volants au filet, celui placé derrière ceux depuis l'arrière du court. En défense, les joueurs se placent côte à côte, chacun jouant les volants qui arrivent dans sa moitié du court.

Pendant le jeu, les deux positions mentionnées ci-dessus changent constamment. Il faut s'imaginer une aiguille magnétique tournant sur son axe fixée au centre du court, chaque joueur se trouvant aux deux extrémités. Lorsque l'aiguille tourne, les deux extrémités se déplacent d'une manière contraire, ainsi, par exemple, quand un joueur avance vers le filet, l'autre recule auto-

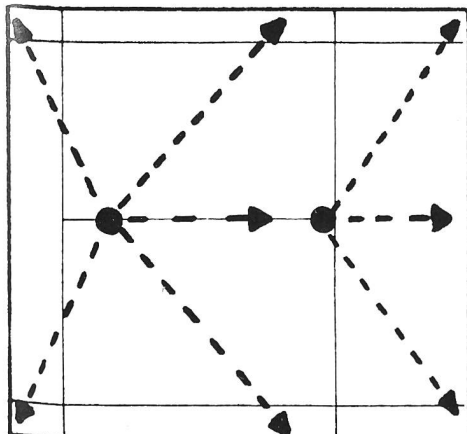


matiquement (d'où le nom du système de «l'aiguille magnétique»).

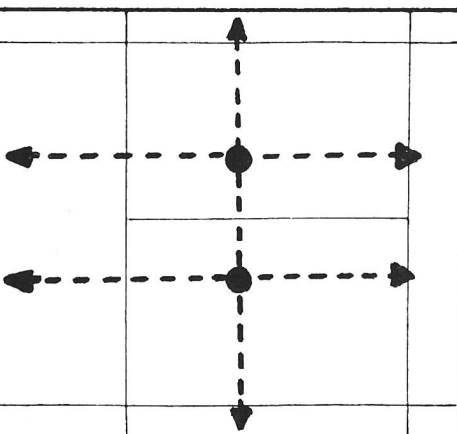
C'est le jeu qui dicte le comportement tactique des joueurs en double. Les joueurs se trouvent en position d'attaque (smash, amorti haut ou au filet) chaque fois qu'ils pourront frapper le volant de haut en bas. Si le volant doit être envoyé vers le haut et vers l'arrière (dégagement haut ou bas) les joueurs se rendront en position défensive. En position défensive, on s'attend surtout à un smash ou à un amorti et les joueurs se tiennent l'un à côté de l'autre afin d'augmenter les chances de retourner ces coups. Le smash ne peut être retourné qu'en se



Position d'attaque



Position défensive



tenant à environ 60 cm derrière la ligne de service court. En position d'attaque le joueur se tenant devant a pour tâche d'exploiter les mauvais renvois adverses afin de marquer le point. Au moment du changement des positions tactiques en double, c'est le joueur sollicité qui décide de la position de son coéquipier. S'il joue un dégagement et recule en position défensive sur le côté gauche, son partenaire se mettra également en position défensive, mais sur le côté droit. Pour bien assimiler cette tactique, un long et intensif entraînement est nécessaire. Afin d'obtenir un succès en compétition, il est très important que les automatismes entre les deux partenaires jouent parfaitement.

En double, la mise en jeu s'effectue en règle générale par un service court. L'exécutant du service se tiendra à environ 60 cm derrière la ligne de service court, son partenaire, lui, à environ 1 mètre derrière. Ainsi ils se trouvent déjà en position d'attaque (31).

Les joueurs reprenant le service se tiennent également en position d'attaque, l'un derrière l'autre. Le joueur devant retourner le service se tient juste derrière la ligne de service court pour être en mesure de renvoyer le service le plus vite possible et de frapper le volant de haut en bas. Son partenaire se trouve à environ 1 mètre de la ligne de service en double, au milieu du court et a pour tâche, lors d'un éventuel service long, de surveiller la ligne centrale et d'avertir son coéquipier si le service est dehors (out). Cette position doit aussi permettre à l'équipe de passer au plus vite à l'attaque (32).

En double, il est primordial de jouer de manière à être le plus souvent à l'attaque, c'est-à-dire de pouvoir jouer le volant en smash, amorti ou drive. En principe ce n'est que cette manière qui permet de marquer des points. La devise en double est « l'attaque à outrance ». Dès le début de la partie, il faut essayer de contraindre l'adversaire à se défendre. Ce n'est qu'en dernière extrémité que l'on se libérera par un dégagement. Sans entrer dans les détails, nous avons développé ici les points les plus importants de la technique en double.

Le *double mixte* se joue en principe en position d'attaque, l'homme se tient derrière et a pour tâche de retourner tous les volants joués long, tandis que la dame se tient devant et joue tous les volants joués court. En double mixte, la devise « attaquer » est également valable. Au service, ainsi qu'à la reprise de service, la dame se tient toujours devant et retourne tous les volants joués au filet. En mixte, elle a le même rôle que le joueur se trouvant devant en position d'attaque en double, c'est-à-dire exploiter tous

les volants mal joués par l'adversaire afin de marquer des points. Si une équipe est acculée et obligée de se libérer par un dégagement, la dame de cette équipe recule jusqu'à environ 50 cm derrière la ligne de service, se plaçant diagonalement au côté vers lequel le volant a été dégagé. Elle aura pour tâche de retourner tous les volants joués diagonalement, surtout les smashes croisés, sauf les dégagements. Dans cette position défensive du mixte, l'homme a le rôle difficile de couvrir les trois quarts du court.

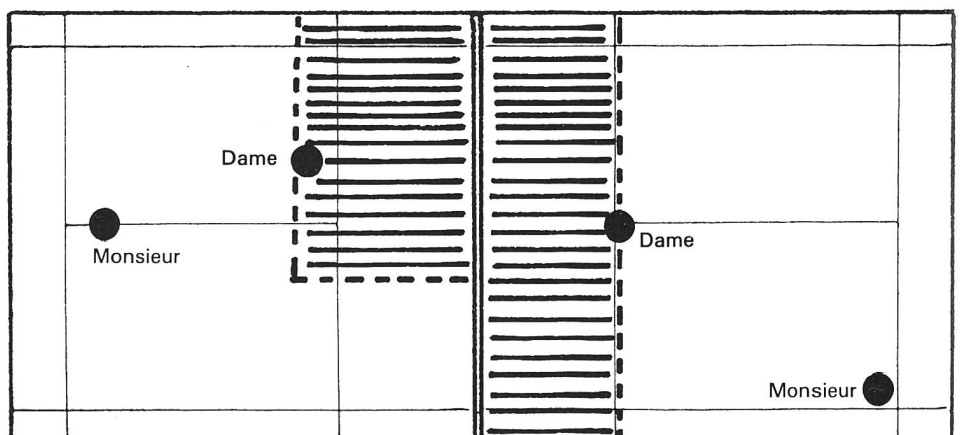


32

Répartition des tâches en double mixte

Position défensive

Position d'attaque



## Nous saurons donner le départ à votre voyage de société.

Faites comme de nombreuses sociétés, de nombreux groupes avant vous. Profitez de notre service bien rodé et de l'étendue de notre offre. Nous organisons des voyages sur mesure à des conditions avantageuses. Mettez-nous à l'épreuve. Votre gare ou notre service de vente se feront un plaisir de vous renseigner.



Service de vente I, Lausanne,  
téléphone 021/42 24 04