

Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 8 (2006)
Heft: 14

Artikel: Badminton : sport de raquettes
Autor: Roth, Priska / Richard, Thomas / Hunziker, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998878>

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: 20.02.2026

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

Badminton

mobile
cahier pratique

14

1|06 OFSPO & ASEP



Sport de raquettes // Associé à un jeu de plage divertissant il n'y a pas si longtemps, le badminton s'est développé à la vitesse grand V ces dernières années. Technique, rapide, tactique, il constitue un réservoir inépuisable de situations.

Priska Roth, Thomas Richard, Ralph Hunziker

*Traduction: Véronique Keim; photos: Philipp Reinmann; illustrations: Leo Kühne;
conception graphique: Andrea Hartmann/Monique Marzo*

► Les meilleurs joueurs mondiaux smashent à plus de 300 kilomètres/heure. Le badminton est le jeu de renvoi le plus rapide. Une caractéristique parmi d'autres qui font que cette discipline est aussi attractive. Et riche en situations d'apprentissage.

Simple, rapide, attractif

Contrairement au tennis, le badminton est plus facilement accessible aux élèves et aux débutants. Les progrès sont très rapides au départ. Garçons et filles peuvent jouer sans problème ensemble. L'installation et le matériel sont simples et abordables. Toutes ces raisons, et bien d'autres, incitent à se lancer sans hésiter dans l'activité.

Toute la gamme en jeux

Ce cahier pratique commence par un recueil d'exercices destinés à élargir le répertoire de mouvements liés aux gestes techniques. L'emploi du goba et de l'indaca permet entre autres de travailler la latéralité. D'autres exercices ludiques visent à expérimenter la trajectoire spécifique du volant. Dès la page 6, le cahier est consacré exclusivement au badminton, avec des exercices de base, des séquences pour améliorer le service, le smash, le lob, etc. Tous les coups de base sont passés en revue, sous une forme ludique si possible. Des tests d'évaluation complètent chaque séquence technique. Le double, souvent pratiqué à l'école, est abordé en fin de cahier. //

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3.50 (par exemplaire)

- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

Préparation ludique



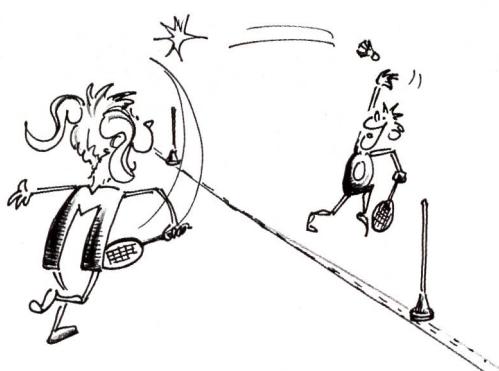
Sans filet

Comment? Deux joueurs s'échangent une balle de tennis soft, avec une raquette de badminton ou de goba (ou une simple planche en bois). Quel groupe réussit le plus de passes sans laisser tomber la balle au sol? Après dix passes réussies, changer de prise après chaque coup (revers, coup droit).

Pourquoi? Exercer la latéralité et favoriser la coopération.

Variantes:

- Idem avec des indiacas.
- Formes de jeu (1:1, 2:2) avec possibilité de laisser rebondir la balle au sol.



Ultimate

Comment? Terrain avec deux zones de fond et deux équipes de cinq à huit joueurs. Celui qui rattrape le volant dans la zone après une passe de son coéquipier donne un point à l'équipe. Le joueur qui frappe le volant a droit à un pas seulement. Si le volant tombe sur le sol, il passe à l'autre équipe.

Pourquoi? Expérimenter les différentes trajectoires du volant.

Variantes:

- Jouer avec deux volants et viser le panneau de basketball.
- Former de plus petites équipes sur la largeur du terrain. Le point est marqué si tous les joueurs ont touché le volant avant la dernière passe.



Place nette

Comment? Deux équipes de trois à six joueurs se font face dans le terrain de badminton. Dans chaque terrain se trouvent trois volants de plus que de joueurs. Le but pour chaque équipe est de vider son terrain. Règles: frapper un seul volant à la fois par-dessus la tête, toucher le mur avant de frapper à nouveau.

Pourquoi? Exercer le mouvement de frappe.

Remarque: prévoir un arbitre par terrain pour contrôler le respect des règles.

Variante: jouer par-dessus le filet de volley avec divers «objets volants» (volants, balles de tennis soft, ballon, etc.).

Familles de mouvement

► Les mouvements de frappe au badminton sont apparentés aux mouvements de lancer et de frappes propres à d'autres disciplines: tir de base au handball, lancer du javelot, smash ou service au tennis, par exemple. Il est indispensable d'exploiter ces parentés pour acquérir les bases des différents mouvements clés. Pour élargir le répertoire de mouvement, il faut varier

les formes de frappe: frappes avec d'autres raquettes (goba, tennis) et d'autres balles (soft ball), frappes avec les mains (indiacas), avec des planches de bois et balles de tennis, avec ou sans filet, avec les deux mains, etc. Vous trouverez encore des idées en page 15 dans une liste de documentation sur le sujet.

Estafette-risque

Comment? Par groupes de trois joueurs. Au signal, les premiers joueurs (A) de chaque groupe lancent le volant. Ils touchent ensuite la main de B qui récupère le volant et le lance à son tour pour C. Quel groupe atteint le mur opposé en premier?

Pourquoi? Exercer les mouvements de frappe sous forme de concours.

Variante: il n'y a qu'une seule raquette par groupe. Après chaque frappe, les coéquipiers se la passent. Quel groupe fait l'aller-retour avec le moins de coups?



Sous contrôle

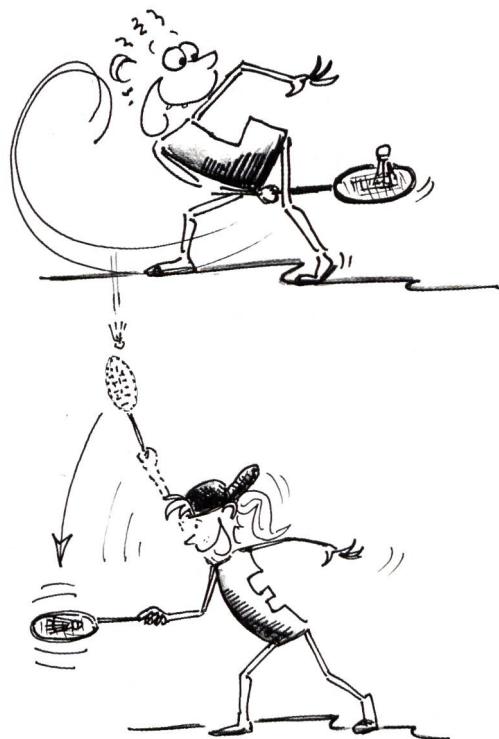
Comment? Exécuter différentes tâches d'habileté: relever le volant du sol avec la raquette sans l'aide des mains, faire tourner le volant sur la circonference de la raquette, redresser le volant sur le tamis par de petits mouvements de raquette, lancer le volant et l'amortir sur le tamis, tourner la

raquette sans perdre le volant.

Pourquoi? Améliorer l'adresse.

Variantes:

- Alterner coup droit et revers, main droite et main gauche.
- Idem avec des ballons de baudruche.



En douceur

Comment? Lancer le volant en l'air et l'amortir sur le tamis de la raquette. Changer de prise (revers). Le volant reste «collé» à la raquette. Essayer aussi avec l'autre main.
Pourquoi? Améliorer l'habileté.

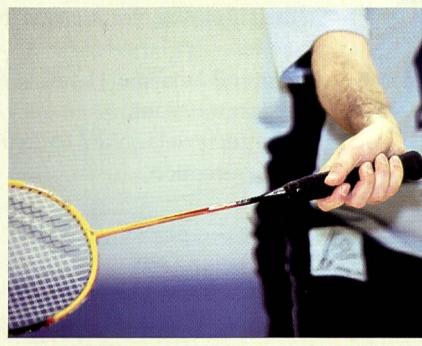
Variantes: enchaîner plusieurs fois l'exercice en ajoutant une tâche supplémentaire:

- S'asseoir, puis se coucher et se relever.
- Jouer le volant entre les jambes ou dans le dos.

La bonne prise pour chaque coup

► Chaque situation correspond une prise de main spécifique. Les débutants usent souvent de la prise droite, comme s'ils tenaient une poêle dans la main. Ce coup peut s'appliquer pour des frappes peu puissantes à hauteur de tête au maximum, en position frontale et pour des volants proches du corps.

Les frappes en coup droit et en revers constituent les deux variantes que le débutant doit apprendre pour maîtriser chaque situation. Grâce au mouvement de rotation (pronation pour le coup droit et supination pour le revers), le joueur peut transmettre une grande accélération au volant. Tandis que le coup droit est souvent accompagné d'une légère rotation du haut du corps, le revers peut être joué frontalement, sans mouvement du torse.



Coup droit



Revers



Poursuite en ligne

Comment? Six à dix joueurs 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 joueurs peuvent ainsi former des barrages. Celui qui quitte une ligne devient automatiquement chasseur.

Pourquoi? Apprivoiser les lignes du terrain de badminton.

Variante: imposer le mode de déplacement: course avant, arrière, pas chassés, etc.



Les auteurs

Un grand merci à Priska Roth, experte J+S et enseignante de sport à l'Université de Berne, ainsi qu'à Thomas Richard, expert J+S lui aussi et entraîneur de sport d'élite diplômé, pour leur précieuse collaboration.
Contact: priska.roth@sport.unibe.ch, thomas.richard@swissolympic.ch

Mise en boîte

Comment? Chaque joueur tient une boîte de volants ouverte des deux côtés et il expédie le volant directement de la boîte à son adversaire. Celui-ci rattrape le volant avec la boîte, la tourne et lance à son tour le volant suivant. Qui lance le plus loin? Qui réussit le plus de réceptions à l'intérieur de la boîte?

Pourquoi? Améliorer l'habileté et l'accoutumance au volant.

Variante: tenir la boîte à hauteur du front pour la réception.

Volant-château

Comment? Diviser la classe en trois ou quatre équipes (env. six joueurs par équipe). Chaque groupe se trouve sur l'élément supérieur d'un caisson. Disposer sur le sol de la salle autant de volants que d'élèves. Au signal, chaque joueur court pour ramasser un volant. Quel groupe est revenu sur son caisson le premier, en équilibre?

Pourquoi? Améliorer la vitesse et l'esprit d'équipe.

Variante: chaque équipe désigne son roi qui reste sur le caisson, sans raquette. Au signal, les autres joueurs récupèrent un volant et le jouent avec la raquette en direction de leur roi. Quel groupe récupère le plus grand nombre de volants?

Chasse aux papillons

Comment? Par deux: le joueur B se tient à trois ou quatre mètres derrière son coéquipier. Il frappe le volant avec la raquette par-dessus A qui essaie de le rattraper avant qu'il tombe au sol. Doser la trajectoire pour que ce ne soit ni trop facile, ni impossible à rattraper.

Pourquoi? Entraîner la vitesse de réaction par le jeu.

Variante: idem, mais A a aussi une raquette et il essaie de renvoyer le volant à son destinataire.

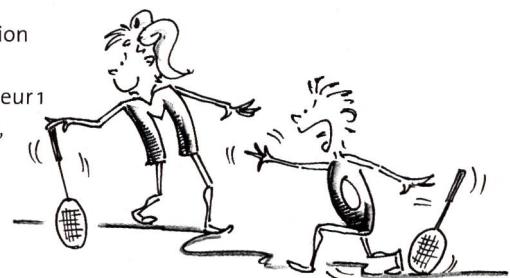


Tête à l'envers

Comment? La moitié de la classe est répartie dans un terrain avec une raquette (badminton, tennis, batte de baseball, etc.) pour chaque joueur. Au signal, les joueurs placent leur raquette sur la tête en équilibre et récupèrent une autre raquette avant qu'elle tombe au sol.

Pourquoi? Entraîner la vitesse de réaction par le jeu.

Variante: numérotter les joueurs. Le joueur 1 récupère la raquette 2, le 2 récupère la 3, etc.



Chasse au volant

Comment? Six à dix joueurs sont répartis sur un terrain de badminton sans filet. Le chasseur doit toucher les lievres en frappant le volant. Il a droit à trois pas maximum. Celui qui sort du terrain devient chasseur.

Pourquoi? Forme de poursuite pour s'habituer au volant et au mouvement de frappe.

Variante: avec deux chasseurs ou avec l'obligation de toucher seulement une partie du corps (jambes par exemple).



Coup par coup

Les règles de badminton viennent d'Angleterre. Cela se voit aux différentes mesures utilisées et aux termes techniques qui caractérisent les coups:

1 Clear: coup du fond de court au fond de court opposé.

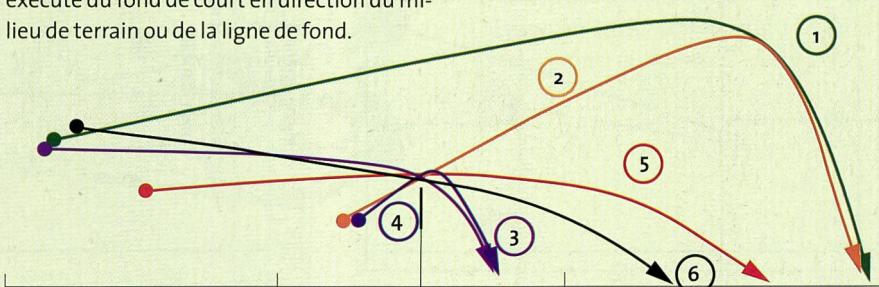
2 Lob: coup haut, du filet au fond de court.

3 Amorti ou drop: coup de fond de court qui tombe juste derrière le filet.

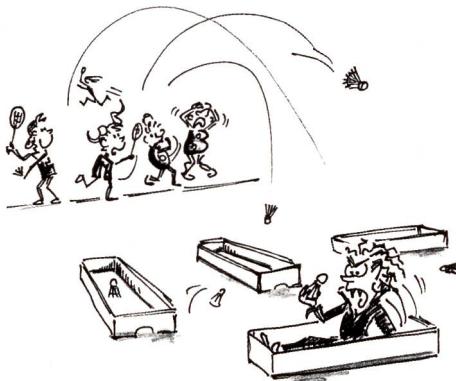
4 Drop au filet: petit coup du filet juste derrière le filet.

5 Drive: coup rapide, plat, juste au-dessus du filet, qui atterrit au milieu ou en fond de court adverse.

6 Smash: coup puissant, dirigé vers le bas, exécuté du fond de court en direction du milieu de terrain ou de la ligne de fond.



Le jeu démarre



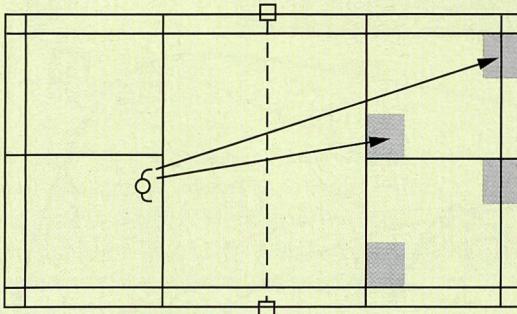
Test de contrôle

«Service»

Comment? L'élève se trouve derrière la ligne de service. Il sert un nombre déterminé de fois sur les tapis placés en diagonale, la moitié sur celui de devant et l'autre moitié sur le tapis en fond de court. A tout moment, il peut changer de côté, pourvu que le service soit croisé.

Pourquoi? Tester la précision du service et varier la longueur.

Conseil: donner une note de précision et une note technique.



Dans le mille

Comment? Par groupes de trois. Les joueurs se tiennent à une certaine distance des espaliers. Ils essaient de viser l'espace compris entre deux marques (sautoirs). Qui réussit à servir six fois au bon endroit et avec la bonne technique?

Pourquoi? Améliorer la précision du service.

Variante: viser des marques collées au mur ou le panier de basketball.

Précision

Comment? Disposer des éléments de caisson dans un demi-terrain de badminton. Les joueurs, placés derrière la ligne de service opposée essaient de viser les cibles. Qui place le plus de volants sur six essais?

Pourquoi? Exercer la précision du service.

Variante: marquer différentes cibles à atteindre: cône, massue, chariot de ballons, cerceaux, etc.

Mise en jeu

► Le service doit obligatoirement être joué en diagonale dans le terrain adverse, à l'intérieur du rectangle de service. La zone de réception de service est différente en simple et en double (voir dessin). Lorsque les points du serveur sont pairs, le joueur sert de la droite. Le serveur doit frapper le volant en-dessous de sa taille et il ne peut pas feinter. Lors de l'impact, la tête de la raquette doit être visiblement en dessous de la main. Les règles complètes peuvent être téléchargées sur le site www.swiss-badminton.ch

Conseil pour débutant: les joueurs qui ont de la peine à frapper le volant avec la raquette devraient:

- jouer avec une prise raccourcie (rapprocher la main de la tête de la raquette);
- lancer le volant assez loin devant le corps;
- bien regarder le volant durant tout le mouvement.

La brochure J+S «Formation de base badminton» décrit en détail les différents coups et frappes, ainsi que les techniques de déplacement spécifiques (voir bibliographie page 15).

Ligne latérale (double)

Ligne latérale (simple)			
Ligne de fond	Ligne de service long pour double	Ligne de service court	Service en simple
			Service en simple
			Service en double

Formes de concours

Handicap

Comment? Jeu jusqu'à 10 points. Chaque échange donne un point. L'adversaire a un bonus de 4 points au départ. Qui réussit à refaire son retard?

Pourquoi? Réduire les différences de niveau.
Variante: le joueur le plus faible marque aussi des points sur les services de l'adversaire.

Trois c'est assez

Comment? Les élèves jouent uniquement en diagonale. Un point est marqué lorsqu'un joueur a remporté trois échanges de suite.

Pourquoi? Améliorer la concentration.

Ambidextre

Comment? Après chaque coup, les joueurs changent de main pour frapper le volant.

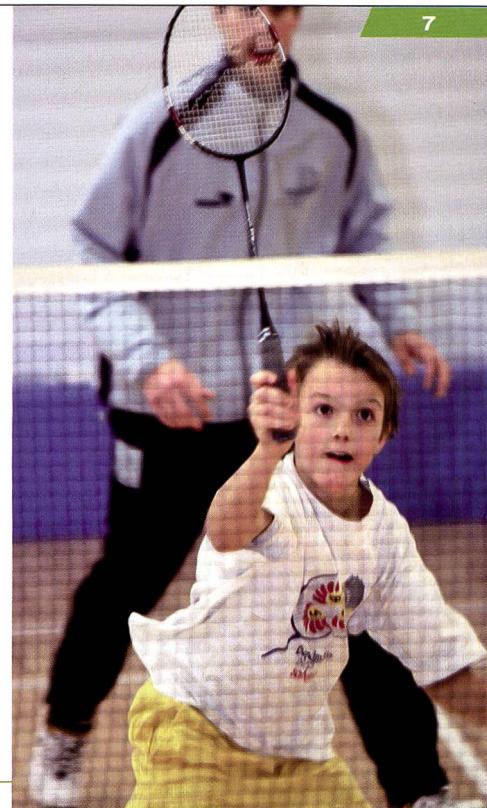
Pourquoi? Exercer la latéralité.

Variante: diviser le terrain en deux secteurs. Dans un secteur, on joue avec la main gauche, dans l'autre avec la main droite.

Quitte ou double

Comment? On ne peut «assurer» ses points que si l'on donne volontairement le service à son adversaire, sans le perdre par une erreur. Au cas où le serveur perd l'échange, il revient à zéro.

Pourquoi? Gérer des situations avec une certaine pression.



L'héritier

Comment? Former des groupes de trois. Les deux premiers joueurs s'affrontent jusqu'à cinq points. Le gagnant reste, le perdant laisse sa place au troisième joueur. Ce dernier hérite des points du perdant, le joueur resté en place recommence à zéro.

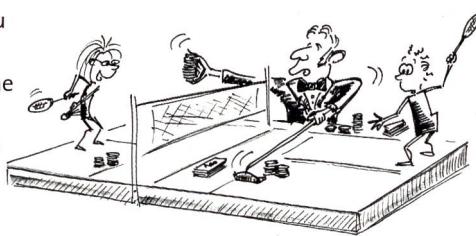
Pourquoi? Simuler le stress des compétitions.



La mise

Comment? Les deux joueurs 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.

Pourquoi? Apprendre à jouer sous pression.



Le compte est bon

► Au badminton, on joue en deux sets gagnants de 15 points. Seule exception: le simple dame qui se joue jusqu'à 11 points par set. Seul le joueur qui sert peut marquer le point. S'il perd l'échange, le service passe à son adversaire.

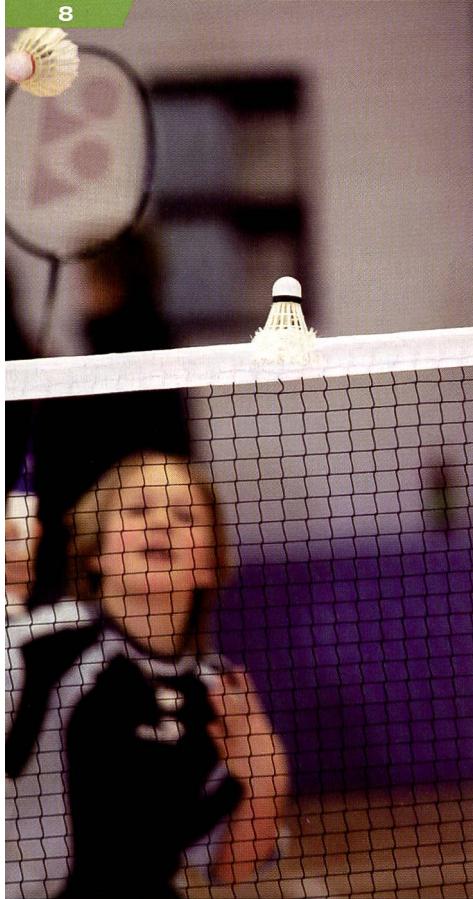
On discute depuis quelque temps de modifier la manière de compter les points. A voir!

Une chose est sûre. Il est important de varier – à l'entraînement et à l'école – le comptage des points pour donner du piment au jeu et pour solliciter la faculté d'adaptation des joueurs.

Qui commence?

► Lors des compétitions, le choix du service au départ est décidé comme suit: on pose le volant sur l'arête du filet et on regarde dans quelle direction atterrit la tête. Le joueur qui est désigné par la tête du volant peut choisir entre servir, recevoir le service ou choisir le côté.

Le gagnant du set a toujours le droit de servir en premier au début du set suivant.



Frappes précises et variées

Partenariat

Comment? Les joueurs échangent deux volants en même temps. Quel groupe réussit à maintenir trois volants en l'air?

Pourquoi? Coopération et synchronisation.

Variante: à quatre, avec deux volants. Changer de place avec son partenaire après chaque frappe.



Tir aux pigeons

Comment? Placer des objets sur le filet. Par un drive (coup rapide et plat), les joueurs essaient de les faire tomber.

Pourquoi? Entraîner la précision du drive.

Variante: jouer à travers des cerceaux ou entre des lignes déterminées.



Filet

Comment? Les deux joueurs s'échangent le volant près du filet. Pendant deux minutes, ils essaient de le faire toucher un maximum de fois le sommet de la bande. Quel groupe réussit le premier à toucher dix fois le filet, tout en continuant l'échange?

Pourquoi? Entraîner la précision et la coordination fine.

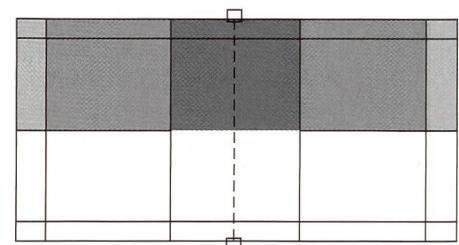
Variante: jouer l'un contre l'autre. Chacun compte ses propres touches.

Jeu en secteurs

Comment? Diviser chaque demi-court en trois zones qui correspondent à différents points. Deux joueurs s'affrontent avec les règles normales. Un point supplémentaire est gagné si un joueur réussit à viser un des secteurs sans que l'adversaire le touche.

Pourquoi? Améliorer la précision et exploiter la grandeur du terrain.

Variante: jouer uniquement dans les zones avant et arrière (bleues et vertes).



Coopération et affrontement

GAG: Cette méthode (globale-analytique-globale) a fait ses preuves pour l'enseignement du badminton. Après avoir expérimenté une forme de jeu (globale), le joueur apprend plus précisément un élément technique (analytique) pour l'appliquer après dans une nouvelle forme de jeu (globale).

Principe du jeu: ne pas jouer systématiquement contre, mais aussi avec un partenaire. La coopération est un élément important à ne pas négliger.

Organisation: une salle de sport normale offre en principe quatre terrains de badminton, ce qui permet d'engager huit joueurs en simple et seize en double. C'est insuffisant pour l'enseignement à l'école. Il faut donc trouver des formes d'organisation alternatives:

Entraînement en stations: les élèves s'entraînent en groupe sur un terrain, avec une tâche définie.

Trois par terrain: ils changent après un certain nombre de points par exemple.

Formes de déplacement: les élèves exercent des formes spécifiques de déplacement, tous en même temps.

Formes de tournoi: jeu par ligues, tournoi du caisson ou du sapin? La brochure J+S «Formes de tournois» offre pour chaque situation une formule originale et modulable (voir page 15 pour les références.)

Coopération

Comment? Deux élèves jouent selon un schéma déterminé: deux fois long, deux fois court. A sert long au fond du court de B, B retourne long par un clear, A effectue un amorti, B répond par un amorti filet, A continue par un lob qui vise le fond du terrain de B, etc. Quel groupe maîtrise ces combinaisons?

Pourquoi? Améliorer la coopération.

Variante: en double. Sur un terrain, les partenaires jouent droit; sur l'autre, ils jouent en diagonale.

En douceur

Comment? Le joueur A se tient près du filet et effectue des lobs de différentes longueurs et hauteurs. L'adversaire répond par des amortis (du filet à la ligne de service). Combien d'amortis à la suite réussit-il?

Pourquoi? Améliorer l'assurance au filet et la précision.

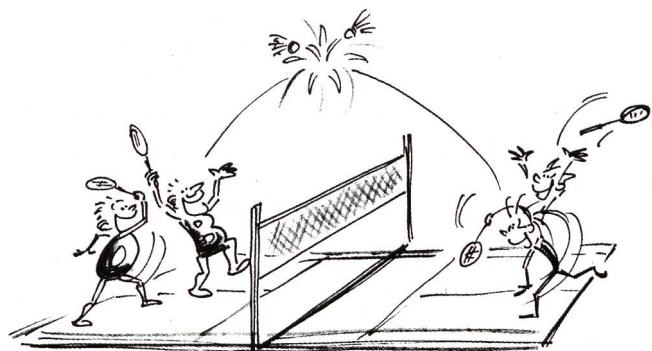
Variante: les coups qui touchent le filet comptent triple.

Trafic aérien

Comment? Deux paires jouent long en diagonale (clear). Quel groupe de quatre réussit à faire se toucher les volants en l'air?

Pourquoi? Améliorer les capacités de rythme et d'orientation.

Variante: les paires jouent au filet (amorti) toujours en diagonale.

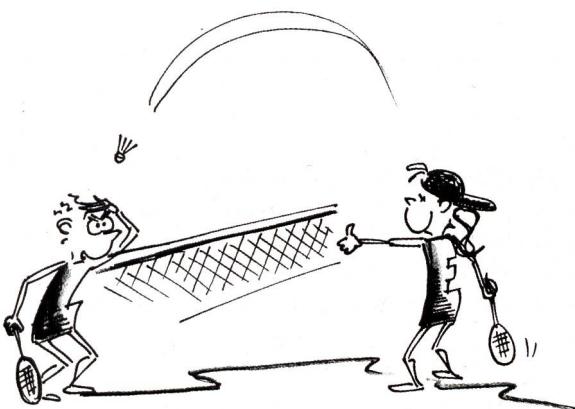


Jeu de mains

Comment? Après chaque frappe, le joueur montre un chiffre avec les doigts de sa main libre (de zéro à cinq). L'adversaire doit reconnaître et nommer le chiffre avant de jouer le volant.

Pourquoi? Améliorer la vision de jeu.

Variante: diviser le terrain en secteurs. Après chaque coup, le joueur doit changer de zone. Si l'adversaire fait le point dans le secteur occupé par le joueur, il marque le point.



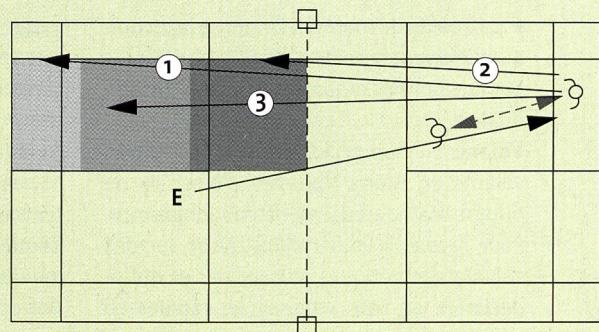
Test de contrôle

«Frappes au-dessus de la tête»

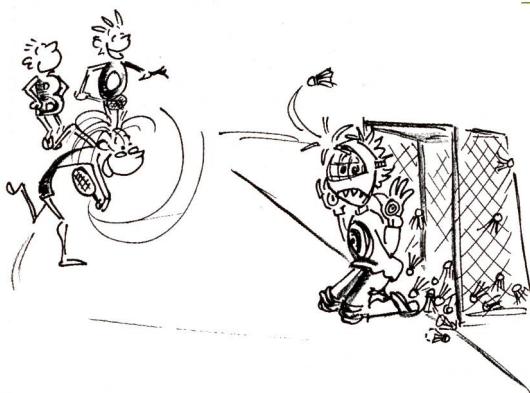
Comment? Le joueur se place juste derrière la ligne de service. L'enseignant frappe un coup haut et long près de la ligne de fond de court. L'élève recule et joue (1) un coup long (clear) avant de revenir à la position de départ. Lors du second service de l'enseignant, le joueur effectue un amorti au filet (2). Pour le troisième coup, il exécute un coup sec et plat (3) en direction du milieu de terrain (drive). On répète l'enchaînement trois fois (neuf coups). Chaque réussite donne un point. Si le service de l'enseignant est imprécis, il est à remettre. Marquer éventuellement les secteurs.

Pourquoi? Précision des frappes au-dessus de la tête pour élèves avancés.

Remarque: relever deux notes, une technique et une de précision.



Imposer son jeu



Chasseur de poussière

Comment? Tous les élèves ont un volant et essaient de le frapper le plus haut possible en direction du plafond, sans le toucher! Qui va le plus haut?

Pourquoi? Exercer le lob et doser sa force.

Variante: idem avec le revers ou la mauvaise main.

A l'assaut

Comment? Un gardien (l'enseignant par exemple) défend le but d'unihockey, à genoux et avec un masque de protection. Les attaquants se passent le volant à la hauteur de la ligne de lancer franc (basket). A un moment donné, un joueur frappe en direction du but.

Pourquoi? Entraîner la force de frappe.

Variante: le gardien défend le but avec une raquette de badminton.

Tirer en longueur

Comment? Deux joueurs s'affrontent. Le jeu commence par un service long et haut. Qui parvient à repousser son adversaire le plus loin possible en frappant des coups par-dessus la tête?

Pourquoi? Entraîner la puissance de frappe.

Smashs à gogo

Comment? Le joueur A enchaîne des services hauts depuis un élément de caisson. B répond par des smashs. Sur dix smashs, qui vise le plus grand nombre de fois le caisson?

Pourquoi? Entraîner la précision du smash.

Importance du bon matériel

► La qualité du matériel influence la technique. Cela vaut la peine d'investir un peu plus pour de bonnes raquettes et des volants de qualité.

Volant: en club, on joue avec de véritables volants en plume (plumes d'oies). Ils ne durent malheureusement pas longtemps. Pour l'école, il vaut mieux miser sur des volants synthétiques plus solides et qui se déclinent en trois vitesses: les rapides en

rouge, les normaux en bleu et les lents en vert. Les volants bleus sont ceux qui correspondent le mieux à la vitesse officielle des concours en Suisse.

Pour qu'ils ne se déforment pas, deux règles: ne pas les mettre dans les poches ni les laisser traîner sur le sol.

Raquettes: les raquettes d'une pièce sont moulées et elles permettent une transmission optimale des forces. Plus légères que les

raquettes composées, elles sont aussi plus fragiles et plus chères. Les raquettes se différencient aussi par la répartition du poids (équilibrées, plus lourdes vers la poignée ou vers la tête) et par leur rigidité.

Défenseur sous pression

Comment? A se tient sur un caisson suédois et adresse à B des coups puissants et plats en direction de B placé trois à quatre mètres devant lui. B essaie de rattraper ces attaques et de retourner en direction de A.

Pourquoi? Améliorer le jeu de défense et les capacités de réaction.

Variante: B ferme les yeux. Lorsque A frappe le volant, il lui crie de les ouvrir.



Squash

Comment? Jeu 1:1 contre la paroi, dans un secteur délimité.

Pourquoi? Améliorer la capacité de différenciation.

Variantes:

- Délimiter la paroi et laisser le secteur libre.
- Jouer via la planche de basketball.



Sans répit

Comment? Jeu 1:1. Si l'attaque se conclut par un smash, le point compte double. Si, en plus, le smash n'est pas effleuré par l'adversaire, il vaut trois points.

Pourquoi? Favoriser le jeu d'attaque.

Variante: si un joueur parvient à retourner un smash, l'échange est terminé et donne trois points au défenseur.

Test de contrôle

«Clear»

Comment? L'élève est placé juste derrière la ligne de service avant. L'enseignant lui adresse un coup long (1). L'élève recule et répond aussi par un coup long (clear) par-dessus la tête (2). Chaque volant qui atterrit entre la ligne latérale du terrain de volleyball et la ligne de fond de court donne un point. Si le service est imprécis, il est à refaire.

Pourquoi? Test de précision et de puissance du clear (pour débutants).

Remarque: une note pour la technique, une note pour les réussites.

Pas touche!

Comment? Jeu 1:1 avec le filet abaissé (ou détendu). Les trois premiers échanges sont joués de manière coopérative. Ensuite, chacun essaie de viser son adversaire (interdiction de viser la tête).

Pourquoi? Améliorer la capacité de réac-

tion et imposer la pression sur l'adversaire.

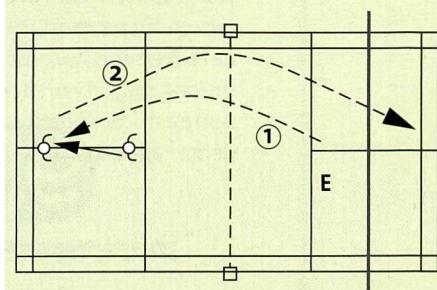
Variantes:

- Les touches sur le pied comptent double.
- Jouer un maximum de touches pendant 90 secondes.

Conclusion au filet

Comment? Le joueur A engage par le bas et vise le milieu de terrain adverse. B anticipe et attaque les volants au-dessus du filet pour adresser des coups rapides et directs au sol.

Pourquoi? Exploiter l'avantage au filet. Anticiper.



Jeu de jambes

D'Artagan en baskets



Comment? Deux joueurs s'affrontent en duel, comme à l'escrime. Ils tiennent leur raquette comme une épée (le manche pointe en direction de l'adversaire) et ils placent leurs pieds l'un devant l'autre. Chaque joueur essaie de toucher son adversaire à l'avant-bras ou au pied.

Pourquoi? Exercer la position fendue et le déplacement avant-arrière.



Saut d'attaque

Comment? Deux joueurs s'affrontent en un contre un. Les points marqués suite à une frappe en l'air (saut) valent double.



Pourquoi? Varier l'angle de frappe.

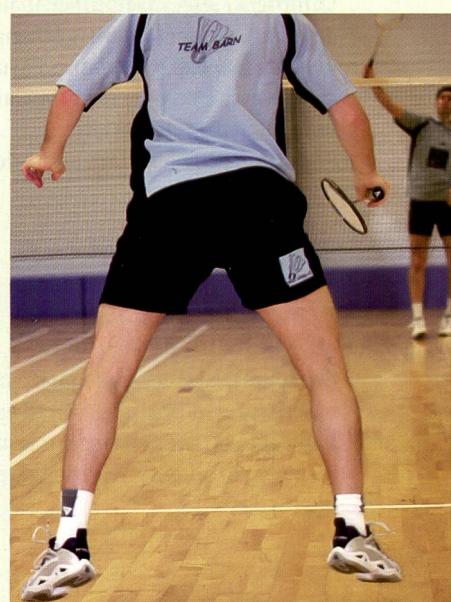
Variante: surélever le filet et frapper toujours en l'air. Si le coup est frappé avec un pied au sol, le point est perdu.

Avant-arrière

Equilibre et placement

► Les joueurs parcourent plusieurs kilomètres au cours d'un match. La plupart des déplacements sont très rapides et multidirectionnels. Ils exigent une qualité d'appuis optimale. Le jeu de jambes est donc primordial. L'équilibre joue aussi un rôle très important pour être prêt à réagir dans n'importe quelle direction à partir de toutes les positions (fente, jambes parallèles, sur une jambe, etc.)

La meilleure position d'attente ne correspond pas toujours au centre de son propre terrain. Par exemple: après un amorti au filet, le joueur restera plutôt proche du filet pour répondre à un coup certainement court de l'adversaire. Au contraire, après un clear, la réponse risque d'être aussi un long coup. Il vaut donc mieux rester plus proche de la ligne de fond. Autre astuce: un petit saut au moment de la frappe adverse permet un démarrage explosif.



Centre des opérations

Comment? Deux élèves jouent au filet jusqu'à ce que A joue un lob que B retourne par un amorti. Après cet échange, les deux joueurs reprennent de petits coups au filet et c'est au tour de B de jouer un lob auquel A répond par un amorti.

Pourquoi? Développer le jeu au centre.

Variantes:

- Jouer long (clear) jusqu'à ce que A place un amorti que B retourne en lob. Où se placent les joueurs pour pouvoir aussi bien jouer un clear qu'un amorti?
- Le joueur A joue des amortis droits que B retourne en lobs droits aussi. Où se place le joueur B pour pouvoir aussi répondre par un lob en diagonale?



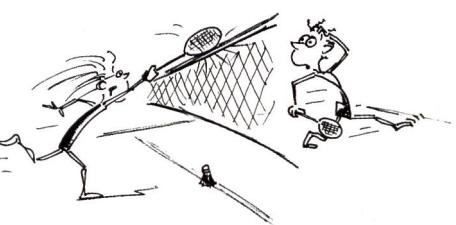
Lutte pour le volant

Comment? Un volant est posé en-dessous du filet. Les deux joueurs 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.

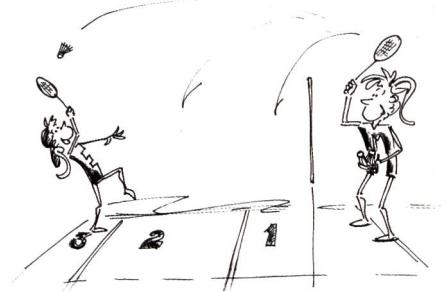
Pourquoi? Changements de direction, vitesse de démarrage.



Sans répit

Comment? A et B se font face. A dispose de plusieurs volants qu'il joue librement dans les trois secteurs de B. Ce dernier essaie de retourner directement sur A.

Pourquoi? Améliorer la technique de course en jouant.



Tout, vraiment tout pour le badminton

ae
alder + eisenhut

Formes de jeu à quatre

Service

► Lorsque l'équipe prend ou reprend le service, c'est le joueur placé à droite qui sert.
Il sert tant que son équipe marque des points, en changeant de côté à chaque fois.
Lorsque son équipe perd l'échange, c'est à son partenaire de servir («2^e main») depuis la zone où il se trouve. Lorsqu'il y a à nouveau perte de l'échange, le service passe à l'adversaire («1^{re} main» à droite).
Exception: au début du set, l'équipe n'a qu'une seule main.

Ping pong

Comment? Les joueurs frappent chacun leur tour, comme au tennis de table en double.
Pourquoi? Solliciter l'esprit d'équipe, responsabiliser tous les joueurs.
Variante: les partenaires disposent d'une seule raquette qu'ils se passent après chaque frappe.

Pour ou contre

Comment? Jeu deux contre deux. Dans l'équipe A, les partenaires jouent l'un à côté de l'autre, dans l'équipe B, il jouent l'un derrière l'autre. Quels sont les avantages et les inconvénients de ces deux options?
Pourquoi? Faire des expériences différencierées.



Rabais spécial pour «mobile»

Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements:
Fr. 37.–/abonnement
→ pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements:
Fr. 38.50/abonnement:
→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.–
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:
www.mobile-baspo.ch



Sur un plateau

Comment? Le joueur passe le volant à son partenaire par l'intermédiaire de la tête, du pied ou de la main. Ce dernier le joue dans le camp adverse.

Pourquoi? Solliciter la créativité et la coopération.

Variantes:

- Trois touches autorisées, comme au volleyball (sans smash).
- Le joueur reçoit le volant via la raquette du partenaire et il le joue avec une partie du corps de l'autre côté.

Double anglais

Comment? Former des groupes de cinq (un remplaçant par groupe). Chacun est responsable de son demi-terrain. Les joueurs disposent de trois vies. À chaque faute, ils en perdent une. Celui qui n'en a plus est remplacé.

Pourquoi? Jeu avec pression.

Variante: le service peut être joué droit ou en diagonale.



Siamois

Comment? Les partenaires jouent en se tenant par la main. Ils frappent à tour de rôle. S'ils se lâchent la main, l'échange est perdu.

Pourquoi? Exercer la collaboration et l'esprit d'équipe.

Variante: un seul joueur dispose d'une raquette. Les deux partenaires se la passent.



Entonnoir

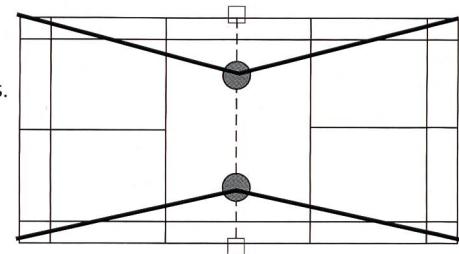
Comment? Poser des marques sur le filet (volants en plumes ou autres objets). On joue en double avec obligation de faire passer le volant entre les deux antennes.

Pourquoi? Entrainer la position d'attaque vers l'avant.

Variantes:

- Dessiner un terrain «comprimé» avec des scotchs (voir schéma). Les volants qui atterrissent hors de ce nouveau terrain ne sont pas valables.

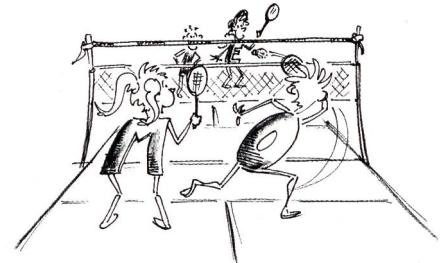
- Varier la distance entre les deux antennes placées sur le filet.



Jeu à l'entresol

Comment? Tendre une corde un mètre au-dessus du filet. Les volants doivent passer dans l'espace délimité par le sommet du filet et la corde. Un arbitre juge la validité des coups. L'échange est terminé dès qu'un volant passe au-dessus.

Pourquoi? Entrainer le jeu d'attaque.



Bibliographie

Bossan, G. (2003). Badminton. Paris, Hachette.

Ferly, B. (1998). Les fondamentaux du badminton: initiation et perfectionnement.

Lammertyn, P. (2004). Jeu de badminton: 32 jeux pour l'école élémentaire et primaire. Paris, Revue EPS.

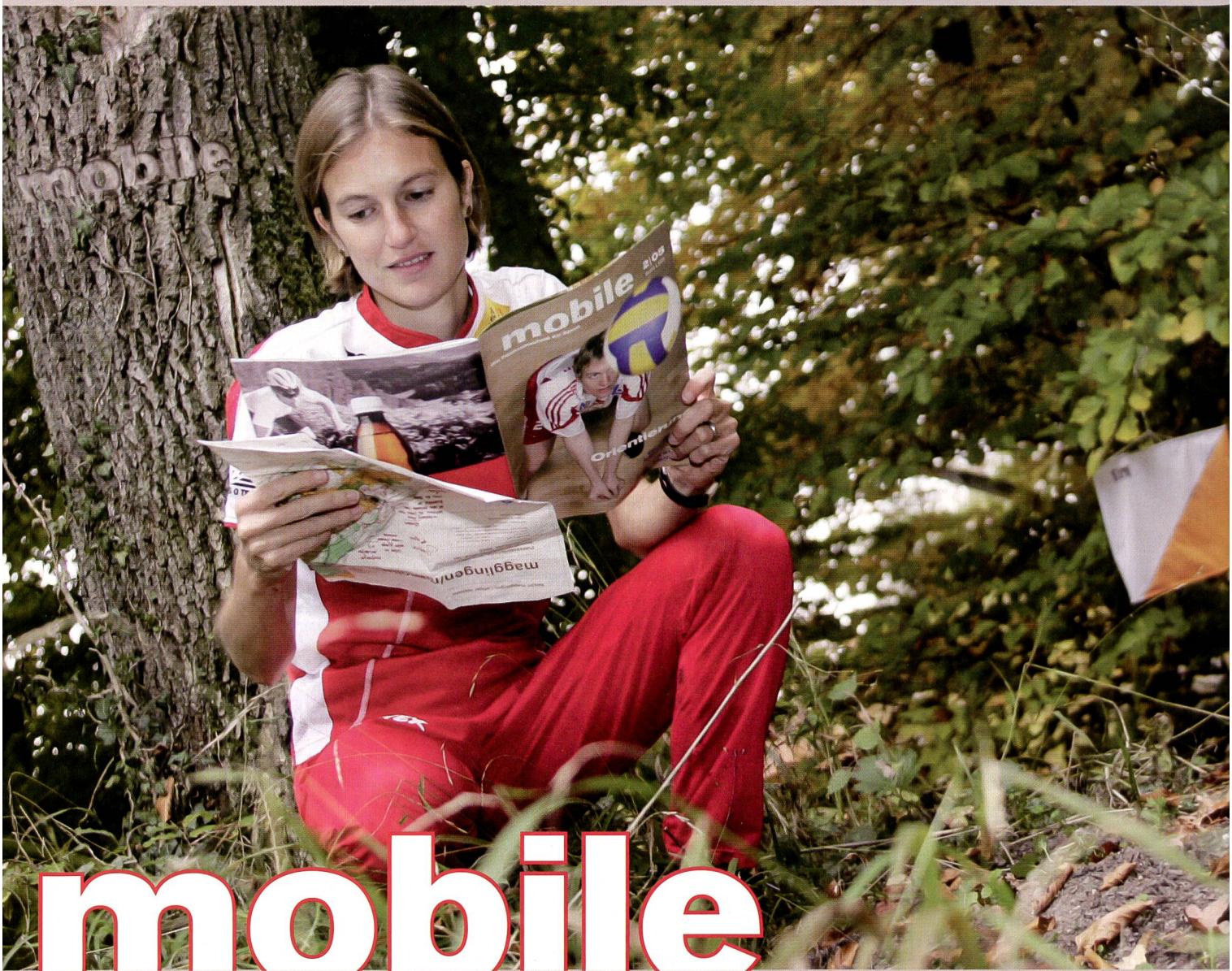
Leveau, C. (2005). Le badminton en situation. Paris, Revue EPS. Paris, Amphora.

OFSCO (Editeur) (2001): Formes de tournois. Macolin. Numéro de commande: 30.80.055 f

OFSCO (Editeur) (2003): Formation de base J+S badminton. Macolin. Numéro de commande: 30.131.500 f

A commander sous: www.mediatheque-sport.ch et dok.js@baspo.admin.ch (brochures J+S).

Points de repère



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.-/€ 7.50 (+port):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.-/€ 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom / nom: _____

Adresse: _____

NP / lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,
fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch