BWF

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

MANUEL DES ENTRAINEURS

NIVEAU 1

REMERCIEMENTS

La BWF exprime ses sincères remerciements aux individus et organisations ayant contribué de manière significative à l'élaboration du présent document, ainsi qu'à celle des autres composantes de son cours de formation des entraineurs de Badminton, niveau 1.

AUTEUR

- Mike Woodward

EDITEUR

- Ian Wright

TRADUCTEUR

- Fabrice Vallet

CONFEDERATIONS CONTINENTALES

- Badminton Afrique www. badmintonafrica.org
- Badminton Asie www. badmintonasia.org
- Badminton Europe www. badmintoneurope.com
- Badminton Amérique www. badmintonpanam.org
- Badminton Oceanie www.oceaniabadminton.org

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Les documents destinés aux entraîneurs de la BWF, niveau 1, sont disponibles en plusieurs langues. Ils peuvent être téléchargés sur le site internet de la BWF.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur
Malaysia

Tel +603 2141 7155
Fax +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org
www.bwfbadminton.org

© Badminton World Federation
Première édition : 2013

TABLE DES MATIERES

MODULE 1
APERÇU

01. Le cadre de formation de la BWF 1
02. Le contenu de la formation 2
03. Les vidéos 3
04. Notions de base sur le badminton 4
05. Le but du jeu 5
06. Les règles du jeu 5
07. Pourquoi le badminton est-il en plein essor? 5
08. Le niveau Elite au badminton 6
09. Un sport présent aux jeux olympiques 6
10. Les origines du badminton 7
11. Organe régulateur du badminton sur le plan mondial 7
12. Vision, mission et objectifs de la BWF 8

MODULE 2
LES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

01. Introduction 9
02. Les avantages de la pratique du badminton 9
03. Encourager les expériences positives 9
04. Le rôle de l'entraîneur 10
05. Les responsabilités des entraîneurs 10
06. L'importance d'une philosophie de l'entraînement 11
07. Développer votre philosophie de l'entraînement 12
08. Les différents styles d'entraînement 12
09. Résumé 13
10. Questions d'auto-évaluation 14

MODULE 3
LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

01. Introduction au processus d'entraînement 15
02. 1e étape: la planification 16
a. Pourquoi planifier? « Ne pas planifier c'est planifier l'échec » 16
b. L'évaluation des risques 17
c. Le recueil des informations sur les joueurs 18
d. Un registre 19
e. L'observation et l'analyse 20
f. Fixer des objectifs 21
g. Planification des séances d'entraînement 23
03. 2eme étape: Conduite de la séance 24
a. Des séances efficaces d'entraînement au badminton 24
b. Les styles d'apprentissage 25
c. la communication en face à face 26
d. Poser des questions 27
e. Le feedback 28
f. Les démonstrations 29
g. Les méthodes de développement des habiletés 30
h. Les étapes de l'apprentissage moteur 31
i. La gestion des exercices pratiques 32
j. La gestion d'un groupe 33
k. La conception d'exercices pratiques progressifs 33
l. Les aptitudes à la distribution 35
m. Tenir le volant 36
n. La distribution à la main 36
o. La distribution en main basse 37
p. La distribution rapide plate 37
q. La distribution en main haute 38
r. La distribution à la raquette : le multi-volant 38
s. La distribution à la raquette: les échanges 38
04. 3ème étape: Le passage en revue et 4ème étape – L'évaluation de la manière d'entraîner 39
05. Résumé et auto-évaluation: Le processus d'entraînement 41
06. Auto- évaluation 42

MODULE 4
L'ENTRAINEMENT DES ENFANTS

01. Introduction 44
02. Les enfants Se Developpent De manière différente 44
03. L'importance de la « poussée de croissance » 45
04. Adapter le sport 45
05. Résumé 46
06. Questions d'auto-évaluation 46

MODULE 5
LES FACTEURS DE PERFORMANCE

01. La performance au badminton 47
02. L'importance de « prendre le volant tôt » au badminton 47
03. Les facteurs influençant la performance au badminton 48
04. Les étapes de la progression d'un joueur 48
05. Questions d'auto-évaluation 50

MODULE 6
1ER FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE: LES HABILETES MOTRICES

01. Introduction 51
02. Les composantes des déplacements au badminton 51
03. La reprise d'appui 53
04. L'approche et le replacement 57
05. Les déplacements associés aux frappes 61
06. Les modèles de déplacements 64
07. Résumé 70
08. Auto-évaluation habiletés motrices 71

MODULE 7
2EME FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE: LES TECHNIQUES DE FRAPPE

01. Introduction 73
02. Introduction aux techniques de frappe pour les enfants et les débutants 74
03. Les principes biomécaniques 74
04. Attraper et lancer 75
05. Les jeux consistant à attraper et lancer 76
06. Développer les techniques de frappe 77
07. Frapper avec la main 77
08. Frapper en employant une prise très courte 78
09. Frapper en employant une prise longue 78
10. Les coups de base 84
11. Introduction au service 85
    a. Le service tendu en revers 86
    b. Le service court en revers 88
    c. Le service tendu en coup droit 90
    d. Le service court en coup droit 92
    e. Le service long en coup droit 94
12. Introduction aux coups de l'avant-court 96
    a. L'amorti au filet en revers 97
    b. L'amorti au filet en coup droit 99
    c. Le lift en revers 101
    d. Le lift en coup droit 103
    e. L'attaque au filet (kill) en revers 105
    f. L'attaque au filet (kill) en coup droit 107
13. Introduction aux coups du mi-court 109
    a. Le block 110
    b. Le drive en revers 112
    c. Le drive en coup droit 114
14. Introduction aux coups du fond de court 116
    a. Le dégagement en coup droit 117
    b. Le smash en coup droit 119
    c. L'amorti en coup droit 121
    d. L'amorti en coup droit en retard 123
    e. Le dégagement en revers 125
    f. L'amorti en revers en retard 127
15. Résumé: 1er facteur de performance sur le plan technique: les techniques de frappe 129
16. Auto-évaluation: techniques de frappe 130

MODULE 8
3EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LA TACTIQUE

01. Définition du badminton 132
02. Les « situations tactiques » au badminton 132
03. L'importance de « prendre le volant tôt » au badminton 132
04. Définition de la tactique 133
05. L'entraînement des habiletés tactiques 134
06. Les aptitudes à poser des questions 134
07. La position de base 135
08. La tactique en simple 136
09. La tactique en double 148
10. La tactique en double mixte 170
11. Questions d'auto-évaluation 180

MODULE 9
4EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LE FACTEUR PHYSIQUE

01.	Introduction	182
02.	La condition physique	182
03.	Les composantes motrices de la condition physique	184
04.	L'échauffement	185
05.	Les exercices destinés à accélérer le rythme cardiaque	186
06.	Les exercices de mobilité	187
07.	L'équilibre	189
08.	La rapidité/vitesse	191
09.	La pratique de quelques balles	193
10.	La récupération	194
11.	Résumé	196
12.	Questions d'auto-évaluation	197

MODULE 10
5EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

01.	Introduction	199
02.	La psychologie du sport: les domaines clés	200
03.	L'engagement	201
04.	La confiance	202
05.	Le contrôle	202
06.	La concentration	202
07.	La cohésion	203
08.	Résumé	203
09.	Questions d'auto-évaluation	204

MODULE 11
6EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LE MODE DE VIE

01.	Introduction	205
02.	Les aspects du mode de vie	205
03.	La prévention des blessures	206
04.	La gestion des blessures	207
05.	La procédure RGCS	207
06.	Questions d'auto-évaluation	208

MODULE 12
LES COMPETITIONS

01.	Introduction	209
02.	Les compétitions à élimination directe	209
03.	Les compétitions type «ligue»	211
04.	Les montantes descendantes	212
05.	Les compétitions en pyramide	213
06.	Les compétitions internes	214

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

MANUEL DES ENTRAINEURS

NIVEAU 1

MODULE 1
APERÇU

MODULE 1
APERÇU

01. Le cadre de formation de la BWF 1
02. Le contenu de la formation 2
03. Les vidéos 3
04. Notions de base sur le badminton 4
05. Le but du jeu 5
06. Les règles du jeu 5
07. Pourquoi le badminton est-il en plein essor? 5
08. Le niveau Elite au badminton 6
09. Un sport présent aux jeux olympiques 6
10. Les origines du badminton 7
11. Organe régulateur du badminton sur le plan mondial 7
12. Vision, mission et objectifs de la BWF 8

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation

Première édition : 2013

01. LE CADRE DE FORMATION DE LA BWF

Voici le manuel des entraîneurs de la BWF, niveau 1. Il a été conçu comme support pour les candidats au diplôme des entraîneurs de la BWF, niveau 1. Ce diplôme s'inscrit dans un cadre décrit dans le tableau ci-dessous.

COURS /DIPLOME	CIBLE	PRESENTATION	PROGRAMME	RESULTATS/EVALUATION
CERTIFICAT D'ENSEIGNEMENT DU BADMINTON	Formateurs exerçant déjà ou en formation / professeurs d'éducation physique	Un jour de formation de huit heures ou huit modules d'une heure chacun.	Aptitudes et connaissances élémentaires sur le badminton- éléments techniques, physiques et tactiques-, méthodes pour donner aux enfants des séances de badminton sans danger et ludiques.	Les formateurs sont capables de planifier et de diriger des activités et des séances de badminton sans risques, structurées et ludiques. L'évaluation sera faite par des formateurs.
ENTRAINEUR NIVEAU 1	Candidats motivés ayant une pratique et des notions élémentaires de badminton/ professeurs d'éducation physique titulaires d'un diplôme d'enseignement du badminton	Formation de 9 jours ou 2 x 2 jours de formation avec une pratique de l'entraînement en alternance.	Principes élémentaires de l'entraînement. Que doit-on enseigner à l'entraînement –niveau 1- éléments techniques, tactiques et physiques. Comment entraîner -niveau 1- méthodologie de l'entraînement de base. Planifier et conduire des séances d'entraînement progressives.	Faire preuve de compétences élémentaires d'entraînement par la planification, la conduite, le passage en revue et l'évaluation de séances d'entraînement liées entre elles. L'évaluation sera faite par un formateur
ENTRAINEUR NIVEAU 2	Entraîneurs niveau 1 ou équivalents Joueurs avec une pratique nationale ou internationale du badminton.	Au minimum 6 jours de conduite d'entraînement aidée par un tuteur. Ainsi que la conduite et la planification de séances d'entraînement fixées et contrôlées par le du tuteur.	Les principes de l'entraînement. Comment entraîner -niveau 2- les habiletés d'entraînement. Que faut-il enseigner à l'entraînement ? –niveau 2- des éléments techniques, tactiques et physiques, ainsi que des éléments reposant sur des principes et des savoirs scientifiques. Planifier et donner un programme annuel d'entraînement et de compétition individualisé pour des joueurs de badminton.	Capacité à concevoir et à donner des séances d'entraînement et un programme de compétition annuels. Des programmes d'entraînement individuel basés sur des principes des sciences du sport. Gestion effective de groupes de joueurs jusqu'au niveau « élite ». L'évaluation sera faite par un formateur.
ENTRAINEUR NIVEAU 3	Entraîneurs niveau 2 ou équivalent exerçant depuis au moins 3 ans.	Modules générales et spécifiques avec tuteurs. Etude approfondie d'un domaine de recherche déterminé pour démontrer des compétences	Planification avancée et conduite de séances d'entraînement pour un public particulier : - enfants, - joueurs de niveau « élite » - formation d'entraîneurs	Faire preuve d'une profonde maîtrise du domaine de spécialité choisi. Capacité à gérer et intégrer d'autres entraîneurs et experts à vos programmes sur le court et en dehors du court. Evaluation faite par un jury composé par des experts compétents en entraînement.
ENTRAINEUR NIVEAU 4	Entraîneurs ayant une très grande expérience et de l'expertise dans la gestion des programmes.	Niveau licence ou master de la spécialité choisie (12 mois minimum).	Planification, direction et gestion avancée et à long terme dans le domaine d'expertise choisi. Application des données, recherches et expériences scientifiques novatrices.	Démontrer son savoir-faire dans le développement des programmes et la planification dans un domaine spécifique incluant l'utilisation de la recherche scientifique. Rédiger un mémoire dans le domaine de spécialité. Evaluation faite par un jury externe d'entraîneurs compétents et de scientifiques sportifs ayant une expérience en badminton.
FORMATEURS D'ENTRAINEURS/ TUTEURS	Entraîneurs ayant expérience réelle de la formation des entraîneurs, ou entraîneurs très expérimentés ayant des compétences reconnues.	La durée de la formation est adaptée au niveau du certificat.	Relatif au niveau du certificat : par exemple o Formateurs de badminton dans les écoles o Entraîneur de badminton dans les écoles o Professeur d'entraîneurs de niveau 1	Capable d'enseigner à des entraîneurs adultes et à des professeurs et des professeurs d'éducation physique avec différents styles d'apprentissage en employant diverses techniques d'enseignement. Grande maîtrise de la communication. L'évaluateur sera externe.

02. LE CONTENU DE LA FORMATION

Le programme de la formation est détaillé dans la table des matières du présent manuel. Cependant, le tableau ci-dessous donne un bref résumé du programme des modules.

MODULE	TITRE	BREVE DESCRIPTION
MODULE 1	Aperçu	Aperçu du cadre de formation et de quelques notions sur le badminton.
MODULE 2	Les principes d'entraînement	Le rôle de l'entraîneur, la philosophie de l'entraînement, les styles d'entraînement.
MODULE 3	Le processus d'entraînement	Planifier, conduire, passer en revue et évaluer des séances et séquences d'entraînement.
MODULE 4	L'entraînement des enfants	Entraîner les enfants, le développement et l'adaptation du sport pour les enfants.
MODULE 5	Les facteurs de performance	Les facteurs influençant la performance au badminton.
MODULE 6	Facteur de performance n°1 : la technique: les habiletés motrices	Les modèles et techniques de déplacement au badminton. Vidéos sur les habiletés motrices.
MODULE 7	Facteur de performance n°2 : la technique: les techniques de frappes	Tous les coups élémentaires du badminton ainsi que les techniques et les situations dans les lesquelles ils sont les plus employés. Vidéos sur les services et sur les coups dans l'avant court, à mi-court et en fond de court.
MODULE 8	Facteur de performance n°3: la tactique	Combiner les éléments techniques du jeu aux éléments tactiques : les stratégies pour gagner. Vidéos sur la tactique en simple, en double et en double mixte.
MODULE 9	Facteur de performance n°4: le physique	Les exigences physiques du badminton et la préparation au jeu. Vidéos sur les composantes de la forme physique, de l'échauffement et du retour au calme.
MODULE 10	Facteur de performance n°5 : la psychologie du sport	Un bref aperçu de la psychologie du sport et de son emploi dans la préparation et les compétitions.
MODULE 11	Facteur de performance n°6: le mode de vie	Les facteurs du mode de vie influençant la performance sur le court.
MODULE 12	Les compétitions	Les principaux types de compétition: les compétitions à élimination directe, les compétitions type « ligue », les montantes descendantes, les compétitions en pyramide et les compétitions internes.

Des vidéos sont disponibles pour compléter le programme des modules 6, 7, 8 et 9.

Ces vidéos peuvent être consultées et téléchargées sur le site internet de la BWF www.bwfbadminton.org.

Ces vidéos montrent des éléments techniques du badminton étudiés au niveau 1 : les habiletés motrices, les techniques de frappe, la tactique et les éléments physiques du badminton.

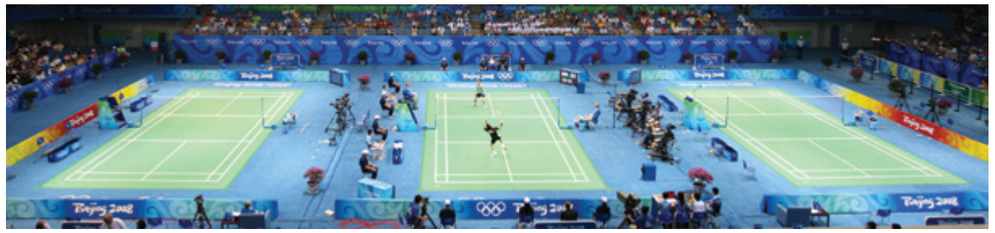
03. LES VIDEOS

Des vidéos sont disponibles pour compléter le programme des modules 6, 7, 8 et 9.
Le tableau ci-dessous répertorie les titres des 47 vidéos ainsi que le module et le contenu auquel elles se rapportent.

Ces vidéos peuvent être consultées et téléchargées sur internet : www.bwfbadminton.org

MODULE/PROGRAMME	TITRE DE LA VIDEO
MODULE 6 1ER FACTEUR TECHNIQUE DE PERFORMANCE : LES HABILETES MOTRICES	• Introduction • Le cycle des déplacements: la phase de démarrage • Le cycle des déplacements: la phase de démarrage • Le cycle des déplacements: la phase de frappe • Le cycle des déplacements: la phase de replacement • Les modèles de déplacements: les coups en coup droit de l'avant court • Les modèles de déplacements: les coups en revers de l'avant court • Les modèles de déplacements: les coups en coup droit du fond de court • Les modèles de déplacements: les coups en revers du fond de court
MODULE 7 2EME FACTEUR TECHNIQUE DE PERFORMANCE : LES HABILETES DE FRAPPES- LES COUPS	• Introduction • La biomécanique • Les prises de raquette • Le service court en coup droit • Le service tendu en coup droit • Le service long en coup droit • Le service court en revers • Le service tendu en revers • L'amorti au filet en coup droit • Le lift en coup droit • L'attaque au filet (kill) en coup droit • L'amorti au filet en revers • Le lift en revers • L'attaque au filet (kill) en revers • Le block • Le drive en revers • Le drive en coup droit • Le dégagement en coup droit • Le smash en coup droit • L'amorti en coup droit • L'amorti en coup droit en retard • Le dégagement en revers • L'amorti en revers en retard
MODULE 8 3EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LA TACTIQUE	• Présentation de la tactique • Présentation du jeu en simple • Le service et le retour au jeu en simple • Les échanges en simple • Présentation du jeu en double • Le service et le retour en double dames • Les échanges en double dames • Le service et le retour en double hommes • Les échanges en double hommes • Présentation du jeu en double mixte • Le service et le retour en double mixte • Les échanges en double mixte
MODULE 9 4EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LE FACTEUR PHYSIQUE	• Les composantes de la forme physique • L'échauffement • Le retour au calme

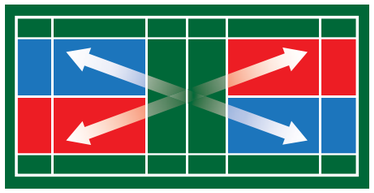
04. NOTIONS DE BASE SUR LE BADMINTON



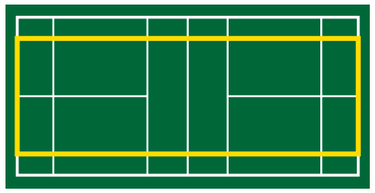
Le badminton est :

- un jeu nécessitant un filet.
- joué sur un court rectangulaire.
- C'est un jeu dans lequel les frappes sont effectuées à la volée avec des échanges commençant par des services en main basse.
- Un jeu ayant cinq disciplines : le simple homme, le simple dame, le double homme, le double dame et le double mixte.

Le badminton en simple implique un service en diagonale dans une longue zone de service. L'échange continue ainsi sur un court long ayant pour limite la ligne de côté de simple.

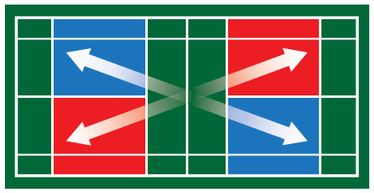


Le volant est servi en diagonale dans la zone de service des adversaires.

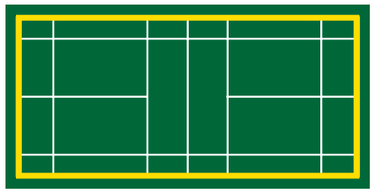


La partie en jaune montre les limites du court en simple. Lorsque le volant sort de cette zone, le point est gagné ou perdu suivant le cas.

Le badminton en double implique un service en diagonale dans une zone de service moins longue et plus large que celle du badminton en simple. Après le service, l'échange est effectué sur la totalité du court.



En double, le service est effectué en diagonale dans une zone de service plus courte et plus large.



En double, après le service, les échanges sont effectués sur la totalité du court.

Pour les joueurs en situation de handicap, les dimensions du court sont adaptées à leurs catégories, en fonction du système de classification.
Pour plus de détails à ce propos, téléchargez les règles du badminton sur le site internet de la BWF

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 1 ▲ APERÇU

05. LE BUT DU JEU

Le but du jeu est de marquer des points en :

- en faisant tomber le volant dans la partie adverse du court.
- forçant l'adversaire à frapper le volant hors des limites du court.
- forçant l'adversaire à frapper le volant dans le filet.
- touchant l'adversaire avec le volant.

06. LES REGLES DU JEU

La liste complète des règles régissant ce sport peut être téléchargée sur le site internet de la BWF :
www.bwfbadminton.org

07. POURQUOI LE BADMINTON EST-IL EN PLEIN ESSOR?

Le badminton peut être pratiqué à tous âges et à tous niveaux. Il permet, sans risques, de se faire rapidement plaisir avec des échanges disputés, même sans un grand niveau d'expertise technique.

A plus haut niveau, c'est un sport très dynamique avec un volant frappé à plus de 300 km/h et des athlètes démontrant de très grandes qualités physiques.

Le badminton est :

- accessible aussi bien aux garçons qu'aux filles, aux hommes et qu'aux femmes.
- Un sport sans danger, non traumatisant pour les enfants et les adultes.
- Il développe les aptitudes physiques fondamentales des enfants, donne un excellent niveau d'aérobie et, est très exigeant physiquement au plus haut niveau.
- Accessible à tous types de personnes qui pourront ainsi développer des habiletés qui leur permettront de jouer au badminton toute leur vie.
- Accessible aux personnes en situation de handicap. Il existe des règles régissant le para-badminton en fonction des handicaps, permettant ainsi des compétitions loyales et sans risques.

08. LE NIVEAU ELITE AU BADMINTON

Pratiqué au plus haut niveau, le badminton demande d'exceptionnelles qualités physiques, de grandes habiletés techniques, des aptitudes à traiter l'information, à anticiper ainsi que des temps de réactions extrêmement rapides.

Les joueurs au plus haut niveau ont besoin d'extraordinaires qualités physiques telles que:

- de l'endurance aérobie,
- de l'agilité, de la force,
- une puissance explosive,
- de la vitesse.

Au plus haut niveau, le badminton est un sport très technique, réclamant un haut niveau de coordination motrice, une maniabilité de raquette experte et précise même sous pression. Le badminton est également un jeu où la tactique et l'utilisation des feintes sont prédominantes.

09. UN SPORT PRESENT AUX JEUX OLYMPIQUES

- le simple homme,
- le simple dame,
- le double homme,
- le double dames,
- le double mixte.

Des joueurs de badminton originaires de tous les continents (Asie, Afrique, Europe, Océanie, Amérique) prennent part aux Jeux Olympiques.

Depuis 1992, des joueurs originaires de la Chine, de la Corée, de la Malaisie, du Danemark, de la Grande-Bretagne et des Pays-Bas ont gagné des médailles lors des jeux olympiques.

10. LES ORIGINES DU BADMINTON

Bien que les origines exactes du badminton ne soient pas bien connues, des jeux avec un volant et une raquette étaient joués en Chine, au Japon, en Inde, au Siam et en Grèce il y a plus de 2000 ans.

C'est entre 1856 et 1859, au château de badminton, propriété du Duc de Beaufort en Angleterre, qu'un jeu appelé « battledore and shuttlecock » (raquette de jeu de volant et volant) a évolué pour devenir le badminton moderne.

Des jeux similaires étaient pratiqués à Poona, en Inde à cette époque et des règles du badminton ont été établies en 1877.

Le but du jeu de volant joué au château de Badminton était de garder le volant en l'air le plus longtemps possible en se l'envoyant entre deux ou plusieurs personnes. Aujourd'hui, l'on observe plutôt le contraire. Le but aujourd'hui est de terminer l'échange le plus tôt possible en marquant des points contre l'adversaire.

En 1893, l'association de badminton en Angleterre a été fondée pour superviser le jeu sur le plan international, depuis l'Angleterre.

11. ORGANE REGULATEUR DU BADMINTON SUR LE PLAN MONDIAL

La Fédération internationale de badminton (IBF) a été fondée en 1934 et était constituée de neuf membres fondateurs : les associations de badminton du Canada, du Danemark, de l'Angleterre, de la France, de l'Irlande, des Pays-Bas, de la Nouvelle-Zélande, de l'écosse et du pays de Galles.

En 2006, l'IBF a changé de nom pour devenir la Fédération mondiale de badminton (BWF).

La BWF est l'organe régulateur du sport du badminton. Il est reconnu par le Comité olympique international (CIO).

Les membres de la BWF sont, à quelques exceptions près, des organes régulateurs du badminton au sein des pays. Ils sont organisés en cinq confédérations sous le système du CIO, chaque confédération représentant l'un des cinq anneaux olympiques: l'Afrique, l'Asie, l'Europe, l'Océanie et l'Amérique.

LES CONFEDERATIONS CONTINENTALES

- Badminton Afrique www.badmintonafrica.org
- Badminton Asie www.badmintonafrica.org
- Badminton Europe www.badmintonafrica.org
- Badminton Amérique www.badmintonafrica.org
- Badminton Océanie www.oceaniabadminton.org

Badminton Confederation of Africa

12. VISION, MISSION ET OBJECTIFS DE LA BWF

La BWF travaille en proche collaboration avec les associations nationales de badminton et les cinq confédérations continentales de badminton. Elle promeut, présente, développe et régule ce sport à travers le monde.

LA VISION

- Le badminton est un sport mondial, l'un des sports ayant le plus d'adeptes, de supporters et de couverture médiatique.

LA MISSION

- Diriger et inspirer tous les acteurs et produire des évènements de niveau international et des initiatives novatrices d'évolution pour que le badminton devienne le premier sport du monde.

LES OBJECTIFS

Les objectifs de la BWF sont les suivants :

- Diffuser et promouvoir les lois et principes de la BWF.
- Encourager l'adhésion de nouveaux membres, renforcer le lien entre les membres et résoudre les différends existant entre eux.
- Contrôler et réguler le jeu d'un point de vue international dans tous les pays et continents.
- Promouvoir et faire connaître le badminton à travers le monde.
- Soutenir et encourager l'évolution du badminton en tant que sport pour tous.
- Organiser, diriger et présenter des compétitions de badminton de niveau international.
- Maintenir un programme anti-dopage et s'assurer de sa conformité avec le code de l'agence mondiale anti-dopage (AMA).

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

MANUEL DES ENTRAINEURS

NIVEAU 1

MODULE 2
LES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

MODULE 2
LES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

01. Introduction 9
02. Les avantages de la pratique du Badminton 9
03. Encourager les expériences positives 9
04. Le rôle de l'entraîneur 10
05. Les responsabilités des entraîneurs 10
06. L'importance d'une philosophie de l'entraînement 12
07. Développer votre philosophie de l'entraînement 13
08. Les différents styles d'entraînement 14
09. Résumé 15
10. Questions d'auto-évaluation 16

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin du présent module, les entraîneurs devront être capables :

- d'identifier les avantages de la pratique du badminton,
- d'expliquer le rôle de l'entraîneur dans la création d'expériences positives en badminton;
- de citer les rôles et responsabilités des entraîneurs de la BWF;
- d'identifier leurs propres philosophies de l'entraînement,
- de comparer les caractéristiques des styles d'entraînement autoritaire et démocratique.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation

Première édition : 2013

01. INTRODUCTION

Le badminton a le potentiel pour apporter beaucoup de satisfaction à ses pratiquants. Les entraîneurs jouent un rôle très important dans la création d'un environnement propice au développement de ces aspects positifs. Cependant, pour y parvenir, les entraîneurs doivent avoir une bonne connaissance de leurs rôles et de leurs responsabilités.

Les entraîneurs compétents sont conscients de leur philosophie de l'entraînement et de leur style, mais ils peuvent également les adapter pour répondre aux besoins des joueurs.

02. LES AVANTAGES DE LA PRATIQUE DU BADMINTON

Le badminton peut être pratiqué tout au long de la vie.
Il comporte un grand nombre d'avantages qui peuvent être d'ordre physique, social, émotionnel et intellectuel.

LES AVANTAGES DU BADMINTON			
SUR LE PLAN PHYSIQUE	**SUR LE PLAN SOCIAL**	**SUR LE PLAN EMOTIONNEL**	**SUR LE PLAN INTELLECTUEL**
• la santé et des avantages sur le plan de la forme physique	• l'amitié • des expériences collectives • le travail en groupe	• l'amusement • le sens de la réussite • la confiance • un comportement loyal	• la résolution des problèmes • le développement d'habiletés.

03. ENCOURAGER LES EXPERIENCES POSITIVES

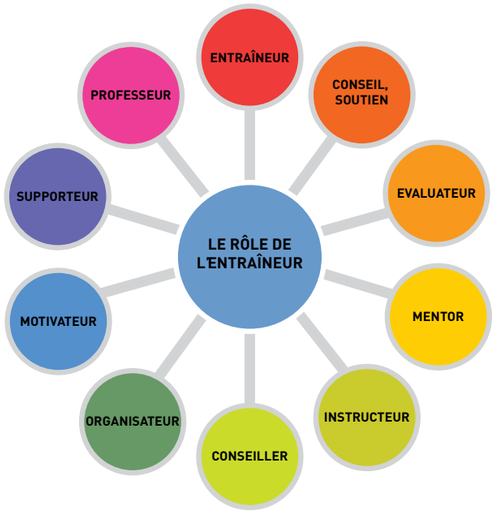
Le badminton a le potentiel pour apporter beaucoup de satisfaction à Malheureusement, tout comme dans les autres sports, il est possible que le badminton ait des effets négatifs sur les individus. Ce sont par exemple, les blessures, un comportement obsessionnel, un manque de confiance, un comportement déloyal.

Bien que certains de ces facteurs puissent être contrôlés par le joueur, l'entraîneur a une influence importante sur le fait que l'expérience du badminton soit positive ou négative.

Respecter des temps d'échauffement et de retour au calme, privilégier le développement personnel sur la victoire à tout prix en encourageant un comportement sportif, la création d'un cadre où tout le monde travaille ensemble, sont des moyens utilisés par l'entraîneur pour renforcer les aspects positifs du badminton.

04. LE ROLE DE L'ENTRAINEUR

Un entraîneur efficace doit exercer un certain nombre de rôles interdépendants. Le diagramme ci-dessous montre des rôles caractéristiques que tout entraîneur doit jouer.



05. LES RESPONSABILITES DES ENTRAINEURS

Les entraîneurs occupent une position leur donnant beaucoup d'autorité et ont de ce fait, d'importantes responsabilités. Ces responsabilités sont de différentes natures et peuvent être regroupées comme suit :

LE RESPECT DES JOUEURS	BATIR ET ENTRETENIR DES RELATIONS
ENTRAINER DE MANIERE RESPONSABLE	RESPECTER LE SPORT

LE RESPECT DES JOUEURS	PRINCIPE
	Les entraîneurs doivent considérer que chaque individu a sa valeur et mérite d'être respecté.

- Traiter les individus de manière équitable quels que soient leur genre, leur race, leur potentiel de jeu, leur couleur, leur orientation sexuelle, leur statut économique, leur âge, leur handicap, etc.
- Promouvoir les droits des joueurs, y compris des aspects tels que la confidentialité, la consultation pour la prise de décisions et l'équité des procédures.
- Travailler avec les autres de manière à permettre aux joueurs de garder leur dignité.
- Etablir un soutien mutuel entre les entraîneurs, les responsables, les joueurs, les enseignants et les membres des familles.

ENTRAINER DE MANIERE RESPONSABLE	PRINCIPE
	Les entraîneurs doivent entreprendre des activités qui maximiseront les avantages et diminueront les risques pour la société en général et pour les joueurs en particulier.

- Agir dans l'intérêt du développement de l'athlète en tant que personne.
- Reconnaitre le pouvoir inhérent au rôle d'entraîneur.
- Etre conscient de leurs valeurs personnelles et de la manière dont elles affectent leur pratique de l'entraînement.
- Reconnaitre leurs limites.
- Prendre la responsabilité de travailler avec d'autres entraîneurs et d'autres professionnels du sport.
- S'engager à s'améliorer continuellement sur le plan professionnel (formation continue) afin de maintenir une connaissance moderne de l'entraînement.
- Développer la collaboration avec ses collègues entraîneur en échangeant ses connaissances et expériences avec d'autres personnes du domaine.

BATIR ET ENTRETENIR DES RELATIONS	PRINCIPE
	Les entraîneurs sont censés bâtir et entretenir de véritables relations.

- Réfléchir sur leur philosophie de l'entraînement et sur ses conséquences dans leurs interactions avec les autres personnes dans le sport.
- Communiquer de manière franche et ouverte avec les joueurs, les participants, les parents et d'autres entraîneurs.
- Tenir leurs engagements.
- Eviter d'exploiter les relations d'une manière limitant leur capacité à agir dans l'intérêt des autres .
- Déclarer les conflits d'intérêts et chercher à les gérer de manière à respecter l'intérêt des personnes impliquées.
- Encourager les joueurs à bâtir et à maintenir de véritables relations avec les autres.

RESPECTER LE SPORT	PRINCIPE
	Les entraîneurs doivent reconnaitre, améliorer et promouvoir la valeur du badminton pour les joueurs et pour la société en général.

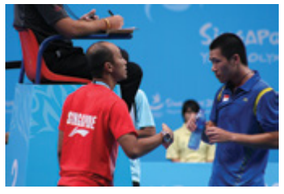
- Garder un niveau élevé de présentation personnelle et une conduite irréprochable.
- Décourager la consommation de drogues, de substances euphorisantes ou destinées à augmenter les performances.
- Pratiquer et promouvoir des valeurs positives liées à l'entraînement en général et au badminton en particulier telles que le fair play, l'autodiscipline, l'intégrité, la progression personnelle et les défis personnels.
- Respecter la lettre et l'esprit des lois régissant le badminton et promouvoir la même approche de respect entre les joueurs, les parents, les enseignants et les autres entraîneurs.
- Respect des responsables et des autres entraîneurs.

06. L'IMPORTANCE D'UNE PHILOSOPHIE DE L'ENTRAINEMENT

Une philosophie de l'entraînement peut être définie comme :

> «Un ensemble de principes personnels et de convictions sur lesquels se base votre manière d'entraîner.

Par exemple, lorsque vous entrainez, vous pouvez avoir à la base un principe personnel d'honnêteté.



Tous les entraîneurs ont une philosophie de l'entraînement, des principes personnels résultant de leur personnalité, de la manière dont ils ont été élevés, de leur instruction et des expériences de la vie.

Pour de nombreux entraineurs, cette philosophie de l'entraînement existe de manière inconsciente. Elle est là, mais l'entraîneur n'apprécie pas à sa juste valeur le degré d'influence qu'elle a sur sa façon d'entraîner ; en effet, l'entraîneur a peu de Recul sur sa pratique, peu de « conscience de soi ».

- Lorsqu'un entraîneur manque de «conscience de soi», il est probable qu'il n'est pas conscient des points forts et des points faibles de sa manière d'entraîner.

Ceci implique qu'il sera moins à même de tirer le meilleur parti de ses points forts et ne cherchera pas à combler ses lacunes.

- Un entraîneur manquera de capacité à prendre des décisions conscientes pour adapter son style. Ceci constitue une faiblesse, étant donné que tous les joueurs, parents et entraîneurs ne sont pas impliqués dans le badminton pour les mêmes raisons. L'entraîneur doit être capable de s'adapter pour répondre aux besoins des personnes impliquées dans le sport, des joueurs en particulier.

Prendre le temps de vous décider sur votre philosophie de l'entraînement peut vous aider à :

- augmenter votre « conscience de soi »;
- apprécier vos points forts et travailler pour combler vos lacunes ;
- adapter votre manière d'entraîner aux différents besoins des joueurs.

Tout ceci peut contribuer à faire de vous un meilleur entraîneur.

07. DEVELOPPER VOTRE PHILOSOPHIE DE L'ENTRAINEMENT

Les réponses aux questions suivantes peuvent vous aider à développer clairement votre philosophie de l'entraînement.

- Décrivez les principes et convictions personnelles qui vous guident dans la vie.
- Comment décririez-vous votre style d'entraînement? Comment est-il influencé par vos principes et convictions personnelles ?
- Que disent les autres à propos de vos principes personnels et de votre style d'entraînement ?
- Comment communiquez-vous votre philosophie de l'entraînement à d'autres personnes dans le cadre du sport (joueurs, parents, etc.) ?
- Quelles sont vos points forts lorsque vous entraînez ?
- Quelles sont les faiblesses dans votre manière d'entraîner et comment comptez vous les surmonter ?
- Quels sont les besoins des personnes que vous entraînez ? Quels sont leurs objectifs au badminton ?
- Comment adaptez-vous vos principes personnels et votre style d'entraînement pour répondre aux besoins des autres ?

08. LES STYLES D'ENTRAINEMENT

Il existe divers styles d'entrainement, mais ils ont tendance à se situer entre deux extrêmes : les styles autoritaire et démocratique.

Le style autoritaire implique que l'entraîneur détermine ce qui doit être fait et comment le faire. Dans ce style, l'entraîneur donne beaucoup d'ordre et le joueur n'est pas impliqué dans la prise de décision. Les avantages de cette approche pour l'entraîneur sont qu'elle est plus facile et souvent plus rapide à contrôler.

Pour le joueur, l'inconvénient est le suivant : cette approche ne favorise pas le développement de ses habiletés pour la résolution de problèmes et la prise de décisions.

Avec le style d'entraînement démocratique, l'entraîneur permet au joueur de décider de l'aspect qu'il a besoin de développer et de la manière de le faire. L'avantage de cette approche est qu'elle développe la confiance en soi chez les joueurs, les met sur la bonne voie pour résoudre leurs problèmes et développe des habiletés pour la de prise de décisions. L'inconvénient est que cette approche est plus lente et plus difficile à gérer pour l'entraîneur. Elle implique qu'il soit plus flexible et emploie plus ses aptitudes à poser des questions.

Plusieurs styles différents pourraient être employés selon la taille du groupe, l'expérience des joueurs et la situation.

09. RESUME

Le badminton peut comporter de nombreux avantages pour les joueurs de tout âge. Les entraîneurs de badminton jouent un rôle important dans la création et le maintien d'un climat positif.

Afin d'instaurer ce climat positif, les entraîneurs de la BWF doivent agir en conformité avec le code de conduite des entraîneurs de la BWF évoqué dans la partie sur les rôles et les responsabilités.

Dans le but de s'améliorer, les entraîneurs de la BWF doivent :

- savoir qu'il existe divers styles d'entrainement ;
- développer la conscience de soi en considérant leur philosophie personnelle.
- adapter leur style d'entraînement aux besoins des différents participants.

10. QUESTIONS D'AUTO-EVALUATION

1	Les éventuels avantages sociaux du badminton sont :	La confiance en soi	
		L'amitié, des expériences collectives, le travail en groupe.	
		La santé et une bonne forme physique	
		L'amusement	
2	Cochez 3 des propositions suivantes qui décrivent les domaines de responsabilité d'un entraîneur.	Le respect des participants	
		Entrainer de manière responsable.	
		Le respect du sport.	
		Demander aux joueurs de se mettre en tête qu'il faut gagner à tout prix.	
3	Cochez 3 des propositions suivantes qui décrivent les avantages de développer une philosophie de l'entraînement.	Identifier les points forts de votre manière d'entraîner.	
		Faire savoir aux joueurs ce que vous voulez.	
		Identifier les points faibles de votre manière d'entraîner.	
		Améliorer la conscience de soi.	
4	Cochez un des avantages du style d'entraînement démocratique.	L'entraîneur contrôle tout.	
		Les joueurs développent la confiance en soi.	
		L'entraîneur dit aux joueurs ce qu'ils doivent faire.	
		L'entraîneur contrôle les moyens d'atteindre les objectifs.	

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON
MANUEL DES ENTRAINEURS
NIVEAU 1

MODULE 3
LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

MODULE 3
LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

01. Introduction au processus d'entraînement 15
02. 1e étape: la planification 16
a. Pourquoi planifier? « Ne pas planifier c'est planifier l'échec » 16
b. L'évaluation des risques 17
c. Le recueil des informations sur les joueurs 18
d. Un registre 19
e. L'observation et l'analyse 20
f. Fixer des objectifs 21
g. Planification des séances d'entraînement 23
03. 2ème étape: Conduite de la séance 24
a. Des séances efficaces d'entraînement au badminton 24
b. Les styles d'apprentissage 25
c. la communication en face à face 26
d. Poser des questions 27
e. Le feedback 28
f. Les démonstrations 29
g. Les méthodes de développement des habiletés 30
h. Les étapes de l'apprentissage moteur 31
i. La gestion des exercices pratiques 32
j. La gestion d'un groupe 33
k. La conception d'exercices pratiques progressifs 33
l. Les aptitudes à la distribution 35
m. Tenir le volant 36
n. La distribution à la main 36
o. La distribution en main basse 37
p. La distribution rapide plate 37
q. La distribution en main haute 38
r. La distribution à la raquette : le multi-volant 38
s. La distribution à la raquette: les échanges 38
04 3ème étape: Le passage en revue et 4ème étape – L'évaluation de la manière d'entraîner 39
05. Résumé et auto-évaluation: Le processus d'entraînement 41
06. Auto- évaluation 42

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin du présent module, les entraîneurs devront être capables :

- d'expliquer l'objectif du modèle du processus d'entraînement ;
- de citer dans l' ordre les éléments du modèle du processus d'entraînement ;
- de décrire les compétences employées pour chaque élément du modèle du processus d'entraînement.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

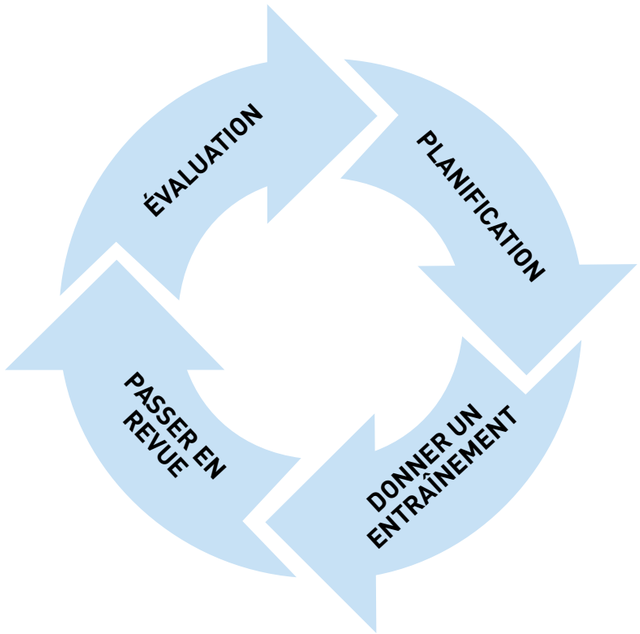
© Badminton World Federation

Première édition : 2013

01. INTRODUCTION AU PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

Le processus d'entraînement est un modèle à quatre étapes qui aide l'entraîneur à :

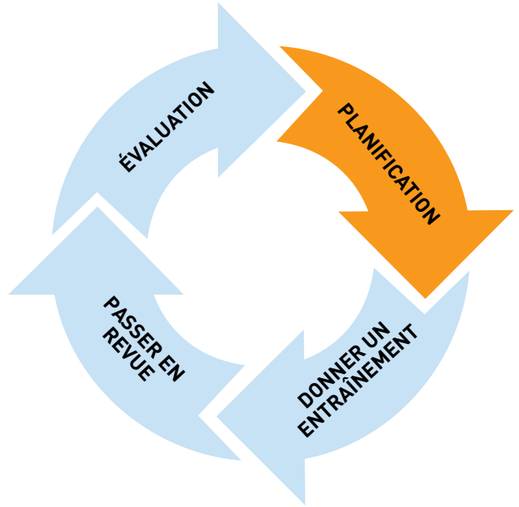
- planifier des séances efficaces.
- conduire des séances efficaces.
- passer en revue les séances données.
- évaluer la qualité de la séance donnée.



Cette approche s'applique à tous les joueurs, y compris aux joueurs en situation de handicap.

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 3 ▲ LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

02. 1E ETAPE: LA PLANIFICATION



a. Pourquoi planifier ? « Ne pas planifier c'est planifier l'échec»

Une bonne planification apporte les avantages suivants :

- Elle définit des objectifs à partir desquels la réussite d'une séance ou d'une série de séances sera évaluée.
- Elle identifie les ressources nécessaires au succès.
- Elle améliore la gestion du temps pendant les séances.
- Elle donne des alternatives.
- Elle améliore la sécurité.
- Elle peut être employée par d'autres entraîneurs.

b. L'évaluation des risques

Une évaluation des risques consiste simplement à examiner minutieusement les facteurs qui pourraient mettre des personnes en danger et à savoir si vous avez pris suffisamment de précautions ou ce que vous pouvez faire en matière de prévention.

L'évaluation des risques comporte cinq étapes simples et devrait être faite dans tous les lieux où se déroulent les entraînements. Si le lieu ne change pas régulièrement de configuration, une évaluation des risques tous les six mois sera suffisante.

LIEU:								
1e étape Quels sont les risques ?	2e étape Qui pourrait être en danger et comment ?	3e étape Quel est le niveau de risque (1= très bas, 5=très élevé) ?	4e étape Actions en cours	5e étape Que faut-il faire de plus ?	6e étape Comment transformer l'évaluation en action ?			
					Qui devra faire quoi ?	Avant le	Effectué	

c. Le recueil des informations sur les joueurs

FICHE D'INSCRIPTION DU JOUEUR	Nom du club/groupe			
Nom	Prénom (s)	Titre	M/F?	Date de naissance
Adresse		Téléphone (fixe)		
		Téléphone (mobile)		
		Numéro de téléphone à appeler en cas d'urgence		
Adresse email				
Je me décrirai comme originaire de :				

Un médecin a-t-il déjà dit que vous aviez un problème cardiaque et que vous ne devriez pas pratiquer une activité physique sans avis médical ?		Oui	Non
Ressentez-vous une douleur dans la poitrine lorsque vous faites un exercice physique ?		Oui	Non
Ressentez-vous une douleur dans la poitrine lorsque vous ne faites aucun exercice physique ?		Oui	Non
Avez-vous déjà ressenti que vous alliez vous évanouir ou avez-vous déjà été pris de vertiges ?		Oui	Non
Avez- vous un problème d'articulations qui pourrait s'aggraver si vous faisiez de l'exercice?		Oui	Non
Vous a-t-il déjà été dit que vous souffrez d'hypertension?		Oui	Non
Suivez-vous actuellement un traitement dont Votre entraîneur devrait être mis au courant? Si oui, lequel ?		Oui	Non
Etes-vous enceinte ou avez-vous accouché au cours des 6 derniers mois?		Oui	Non
Existe-t-il une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire d'exercice physique? Si oui, laquelle ?		Oui	Non
Pensez-vous que vous avez un handicap physique ou un trouble de l'apprentissage ? Si oui, veuillez donner plus d'informations.		Oui	Non

Si vous avez répondu par l'affirmative à l'une des questions ci-dessus, consultez votre médecin avant de prendre part à toute activité, et conformez-vous à son avis.	Si vous avez répondu par la négative à toutes les questions, vous pouvez immédiatement jouer au badminton. Cependant, si vous n'êtes pas habitué(e) à faire de l'exercice physique, allez-y progressivement.	Si votre état de santé change et que vous répondez par l'affirmative à l'une des questions ci-dessus, veuillez informer l'entraîneur et/ou votre médecin immédiatement.
J'ai lu, compris le présent formulaire et donné. les informations demandées ci-dessus.	Signature	

Contact en cas d'urgence: Cette partie doit être remplie seulement si le joueur concerné est âgé de moins de 16 ans.

Nom complet	Lien avec le joueur
Adresse (si elle est différente de celle du dessus)	Téléphone (fixe)
	Téléphone (mobile)
Adresse email	

d. Un registre (relevé de présence)

Un registre (relevé de présence) est nécessaire pour plusieurs raisons, notamment :

- la sécurité (lors d'une évacuation en cas d'incendie, vous emporterez le registre).
- la sélection (lorsque vous basez votre sélection sur la présence aux entraînements).
- les finances (si vous employez le registre pour le contrôle du paiement des frais de séances).

Remarquez la colonne ayant le signe (***) : les noms des joueurs ayant des problèmes de santé doivent y être discrètement inscrits.

COURS/GROUPE																LIEU	
ENTRAINEURS																NOM DU RESPONSABLE DE LA STRUCTURE (ET NUMERO DE TELEPHONE)	
NOM DU JOUEUR	***								DATE DE PRESENCE								

e. L'observation et l'analyse

Les premières séances avec un individu ou un groupe de joueurs consistent essentiellement pour l'entraîneur à observer et analyser performance. Le tableau ci-dessous donne quelques conseils sur les méthodes d'observation et d'analyse pour élaborer la meilleure façon d'aider les joueurs dans leur progression lors de séances futures.

OBSERVATION					ANALYSE
• Combiner exercices pratiques prévisibles et jeu de badminton. . • Avoir un système d'observation se focalisant sur un seul aspect du jeu à la fois (par exemple les déplacements, la position et l'équilibre, la maniabilité, la maitrise de la tactique et la prise de décisions). • Observer à partir de points de vue différents pour avoir une image complète de ce qui se passe. • Efforcez-vous de noter seulement ce que vous observez sans donner une appréciation (correct /pas correct).					Comparez ce que vous observez au « modèle idéal de tactique» et choisissez les points les plus importants à améliorer.
NOM DU JOUEUR	DEPLACEMENT	POSITION ET EQUILIBRE	MANIABILITE	HABILETES TACTIQUES	
A la fin de la période d'entraînement le joueur doit être capable de :					

f. Fixer des objectifs

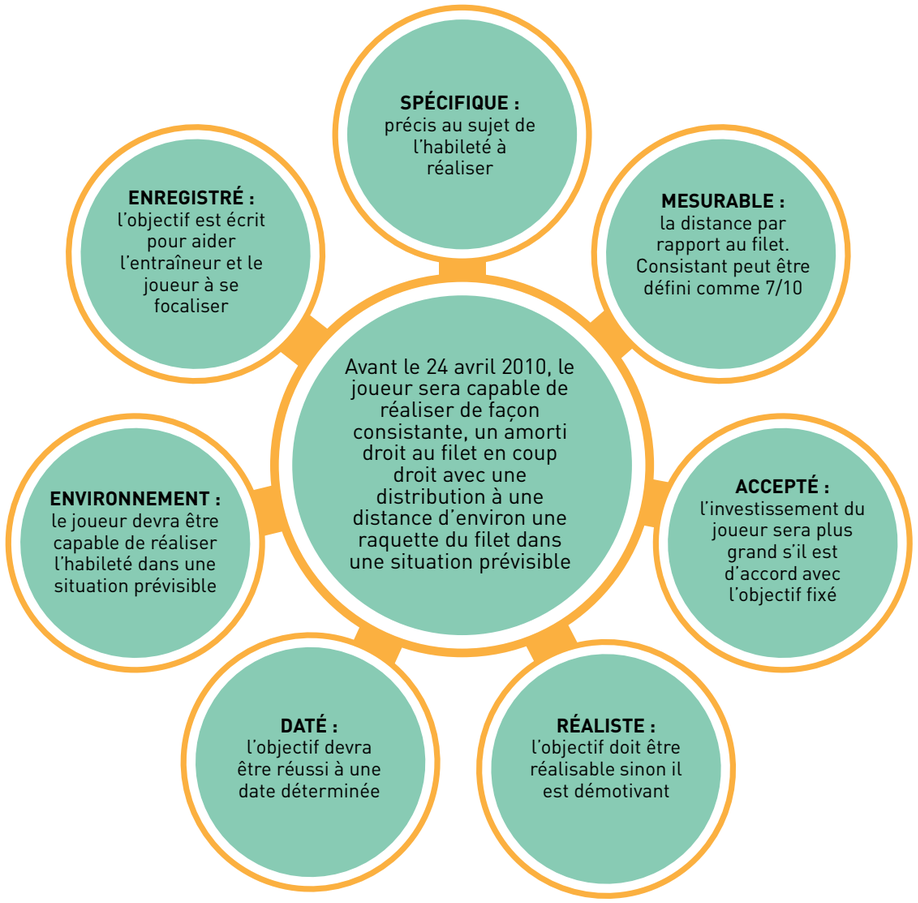
Après l'observation et l'analyse de la performance du joueur, vous devez déterminer certains aspects prioritaires à améliorer et fixer des objectifs. Se fixer des objectifs est important parce que cela aide à :

- Focaliser l'entraînement sur certains points
- Suivre les progrès du joueur
- Motiver
- Contrôler l'efficacité de l'entraînement

Voici deux conseils importants pour libeller les objectifs :

- Commencer chaque objectif par «d'ici à (précisez la date/la période) le joueur devra être capable de ……..» Assurez-vous que votre objectif emploie un verbe d'action tel que faire preuve de, démontrer, expliquer, comparer, choisir, construire, etc.

Les objectifs pertinents ont généralement les caractéristiques décrites dans le diagramme ci-dessous.



Ce tableau inclut des objectifs spécifiques écrits après l'évaluation d'un joueur. Lorsque vous fixez des objectifs pour un groupe, vous devrez peut-être donner la priorité aux objectifs bénéficiant au groupe tout entier.

OBSERVATION					ANALYSE
• Combiner exercices pratiques prévisibles et jeu de badminton. . • Avoir un système d'observation se focalisant sur un seul aspect du jeu à la fois (par exemple les déplacements, la position et l'équilibre, la maniabilité, la maitrise de la tactique et la prise de décisions). • Observer à partir de points de vue différents pour avoir une image complète de ce qui se passe. • Efforcez-vous de noter seulement ce que vous observez sans donner une appréciation (correct /pas correct).					Comparez ce que vous observez au « modèle idéal de tactique» et choisissez les points les plus importants à améliorer.
NOM DU JOUEUR	DEPLACEMENT	POSITION ET EQUILIBRE	MANIABILITE	HABILETES TACTIQUES	
Peter Escobar	• *Enchaîne les déplacements avec une reprise d'appui* • *Fait beaucoup de pas chassés* • *La fente pour le jeu au filet côté revers n'est pas dans l'alignement*	• *Garde les bras le long du corps pour les fentes* • *Le corps est très droit pendant la reprise d'appuis* • *Le tronc tombe lorsqu'il effectue une fente*	• *a une grande variété de coups en main haute* • *utilise des grands gestes loin du corps.*	• *Joue de manière défensive en simple, réagit aux décisions de l'adversaire*	• *Fente avec alignement genou/pied-améliorer la position du haut du corps et celle des bras* • *Améliorer les options d'attaque en simple*
A la fin de la période d'entraînement le joueur doit être capable de : • *Faire correctement une fente stable au filet avec un alignement correct genou/pied dans un échange prévisible.* • *Faire correctement une fente au filet avec une position détendue du haut du corps dans un échange prévisible.* • *Reconnaitre et exploiter les occasions de mettre les adversaires sous pression en réduisant la hauteur des coups en fond de court lors des matchs.*					

g. La planification des séances

Après avoir déterminé l'objectif ou les objectifs à atteindre, nous devons réfléchir à la manière de les atteindre. Nous le faisons en planifiant des séances.

Ci-dessous, un exemple de planification de séance. Vous devez donner autant de détails que possible, pour qu'un autre entraîneur puisse diriger la séance en utilisant votre planification. Les objectifs que vous avez fixés pour chaque séance doivent permettre au joueur de travailler pour la période d'entraînement.

LIEU	*Sea of Tranquility, club de badminton*	DATE : HEURE : DUREE	*23/02/25: 19.00: Une heure*
GROUPE/ CLUB/INDIVIDU	*Individu*	EQUIPEMENT SUPPLEMENTAIRE	
CONTROLE DE SECURITE (NOTER LES ACTIONS)	*Aucun problème*		

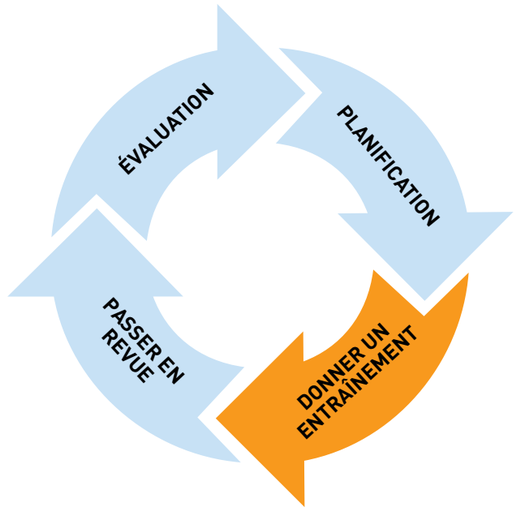
OBJECTIFS DE LA SEANCE
A la fin de la séance, les joueurs doivent être capables de :

- *Faire une fente correcte et stable avec une bonne position du genou et du pied lorsqu'ils frappent un volant distribué à la main.*
- *D'apprécier l'utilisation de la hauteur afin de créer des opportunités d'attaque lors du lift au filet côté revers.*

TITRE	DESCRIPTION	OBJECTIF N°	DUREE :
Echauffement	*Courtes séries de jogging/pas chassés/mouvements de pas croisés-arrière. Flexions d'amplitude progressive, évolution vers une fente, mettre un volant en équilibre sur la tête afin d'assurer une bonne position.*	*1*	*5min*
Le lift de revers—concentration su r la fente	*Lift de revers sur un volant distribué à la main pour un bon alignement genou/pied Augmentation progressive du nombre de mouvements pour ce coup si la qualité de la fente est maintenue*	*1*	*15min*
Lift de revers-concentration sur la hauteur du lift	*Un partenaire distribue un volant à la main à partir de l'avant court, le joueur le lifte (en gardant une bonne position pour la fente). Le lanceur retourne attraper le volant en fond de court. Le joueur diminue progressivement la hauteur du lift pour qu'il soit plus difficile pour le distributeur d'attraper le volant.*	*2*	*15min*
Lift de revers-faire une e rupture volontaire de l'échange.	*Deux joueurs font des amortis au filet pas trop près du filet. Le joueur effectuant des amortis au filet en revers peut décider du moment où lifter (droit ou croisé). Une fois le lift effectué, continuer l'échange. Le joueur qui lifte marque 3 points s'il gagne l'échange par ses deux prochains coups. Parler des avantages/inconvénients des diverses hauteurs du lift.*	*2*	*15min*
Retour au calme et résumé	*Jogging avec étirement des bras en même temps. Etirements du bas du corps en position assise sur le sol pendant la discussion sur la séance.*		*10min*
PASSER EN REVUE	• *L'échauffement était plus long (10min)* • *Le langage corporel des joueurs était positif.* • *Le feedback de l'exercice pratique sur de l'échange joué était positif.*		
EVALUER	• *Les partenaires lors de la pratique doivent être changés régulièrement afin d'aider les membres du groupe à travailler ensemble.* • *Posez plus de questions ouvertes pour encourager les joueurs à réfléchir eux-mêmes.*		

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 3 ▲ LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

03. 2E ETAPE: CONDUITE DE LA SEANCE



a. Des séances efficaces d'entraînement au badminton

Conduire des séances efficaces d'entraînement au badminton nécessite de nombreuses compétences en matière d'entraînement :

- la prise en considération des styles d'apprentissage des joueurs.
- Des compétences communicationnelles.
- Le feedback.
- Des aptitudes à poser des questions.
- Le développement des compétences.
- La gestion du temps.
- La gestion d'un groupe.
- Des aptitudes à la distribution.

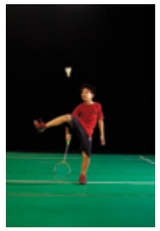
Un entraîneur mettra toutes ces compétences à contribution pour répondre aux besoins des joueurs, quelles que soient leurs capacités physiques ou mentales.

b. Les styles d'apprentissage

Pour qu'un entraînement soit efficace, il est important de considérer le style d'apprentissage préféré des joueurs. Il existe divers modèles de styles d'apprentissage, mais un modèle simple qui s'applique facilement au sport est le modèle «VAK» qui comprend :

• Les joueurs visuels	• Les joueurs auditifs	• Les joueurs kinesthésiques

Des informations supplémentaires sur les caractéristiques de ces joueurs sont incluses dans le diagramme ci-dessous.

		CARACTERISTIQUES	CE QU'IL FAUT FAIRE PENDANT L'ENTRAINEMENT
JOUEUR KINESTHESIQUE		• Apprend par la pratique • Aime bouger • Le sport est intéressant pour ce groupe	• Donner de nombreuses opportunités de faire des exercices pratiques. • Encourager les expériences pratiques.

		CARACTERISTIQUES	CE QU'IL FAUT FAIRE PENDANT L'ENTRAINEMENT
JOUEUR AUDITIF		• Répond bien aux instructions verbales • Aime et répond bien aux explications.	• Donner des explications courtes mais précises • Associer des mots clés aux habiletés. • Associer une technique correcte au son d'un volant bien frappé. • Employer le style question- réponse • Encourager les discussions

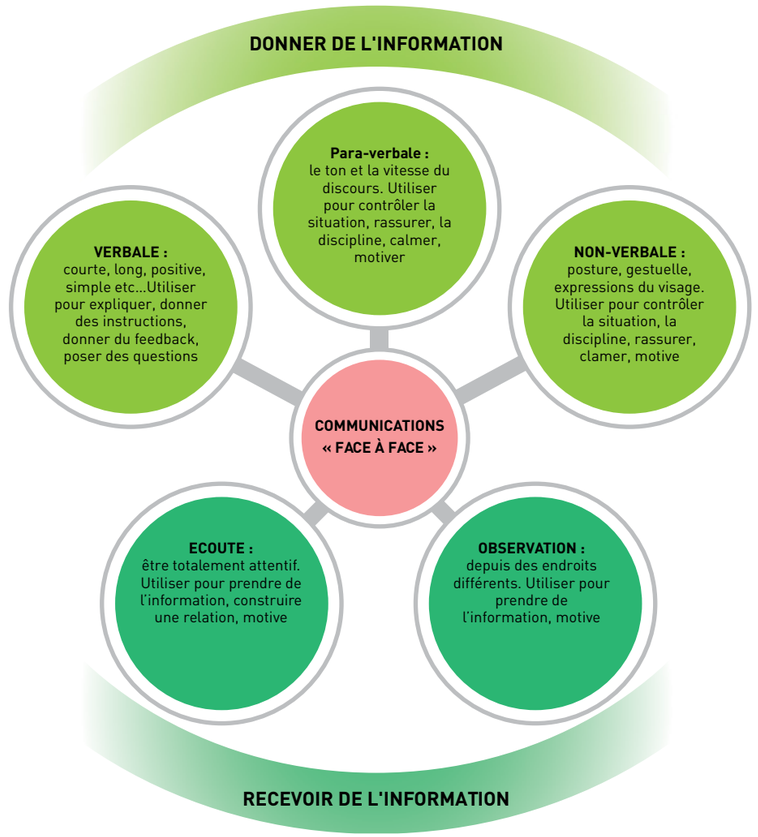
		CARACTERISTIQUES	CE QU'IL FAUT FAIRE PENDANT L'ENTRAINEMENT
JOUEUR VISUEL		• Apprend en regardant les autres faire • Il se visualise bien en train de faire quelque chose.	• Fournir des démonstrations exactes. • Faire des démonstrations silencieuses. • Encourager à regarder des vidéos • Employer des images pour renforcer les points sur lesquels porte l'entraînement • Encourager les joueurs à se visualiser en train de faire un geste technique • Employer des miroirs si possible • Ecarter les autres distractions visuelles.

CONSEIL INCLU

L'étude de la manière dont les gens apprennent, s'applique aussi aux joueurs en situation de handicap. Efforcez-vous de découvrir le meilleur moyen d'aider les joueurs à apprendre : demandez-leur ce qu'ils préfèrent et adaptez votre manière d'entraîner en conséquence.

c. La communication en «face à face»

Les aptitudes à la communication en face à face constituent la base sur laquelle se construit une séance d'entraînement efficace. La communication est un processus allant dans les deux sens. Le diagramme ci-dessous cite les différents aspects de la communication qui pourraient être employés, ainsi que des conseils pour le faire efficacement.



CONSEIL INCLU

Pour répondre aux besoins des joueurs malentendants, articulez normalement et assurez-vous qu'ils vous voient pendant les explications afin qu'ils puissent :

- lire sur vos lèvres.
- Voir vos expressions et votre langage corporel.
- Vous voir faire une démonstration ou montrer des techniques.

d. Poser des questions

Poser des questions pertinentes constitue un aspect très important des compétences en matière d'entraînement parce que cela :

- encourage les joueurs à réfléchir ;
- permet un apprentissage plus durable.
- stimule les discussions.

Les questions peuvent être fermées ou ouvertes.

	DEFINITION		COMMENCENT PAR	DANS QUEL DOMAINE SONT-ELLES UTILES	EXEMPLE
LES QUESTIONS FERMEES	Des questions: • dont la réponse est un mot ou un groupe de mots. • Qui suscitent des réponses généralement choisies dans un éventail restreint de réponses éventuelles.	• Faciles à répondre • Auxquelles on répond rapidement • Etablissent des faits • La personne qui pose les questions garde le contrôle.	• Est-ce que • Pourriez • Etes • Serez • Si	En tant que questions initiales.	Etes-vous prêt à commencer la séance ?
				Pour plus de clarification.	Voulez-vous donc vous concentrer sur l'apprentissage du smash ?
				Instaurer un état d'esprit positif	Serez-vous totalement concentré ?
				Pour la fin	Etes-vous donc prêt à vous concentrer sur cet entraînement maintenant ?
LES QUESTIONS OUVERTES	Une question ouverte implique : • des réponses plus longues. • Une grande variété d'éventuelles réponses.	• Elle amène la personne interrogée à réfléchir longuement sur sa réponse. • Elle implique l'expression des opinions et des sentiments. • C'est la personne interrogée qui a le contrôle	• Quel • Pourquoi • Comment	Pour encourager à penser et à apprendre	Quels sont les coups que vous pouvez faire dans cette position ?
				Elle implique des opinions.	Comment gèreriez-vous cette situation ?
				Pour encourager la résolution des problèmes.	Quels exercices pourrions-nous faire pour améliorer
				Pour encourager les discussions	Quelles autres méthodes pourront nous employer pour vous exercer à ce coup ?

Poser des questions pertinentes nécessite de beaucoup s'exercer. Cette aptitude se développe avec le temps. Une fois cette compétence en matière d'entrainement développée, il est très gratifiant de voir des joueurs qui peuvent réfléchir, résoudre des problèmes et apprendre plus rapidement.

e. Le feedback

Le feedback peut être défini comme:

«Des informations données concernant les résultats d'un processus ou d'une activité».

L'importance du feedback pour l'entraînement peut être appréciée dans ce principe bien connu «sans feedback, il n'y a pas d'apprentissage».

Le feedback est de deux ordres : intrinsèque et extrinsèque.

LE FEEDBACK INTRINSEQUE	Une fois qu'un joueur a des connaissances de base sur une habileté, il a alors une image visuelle de ce que doit être l'action et de ce qu'il doit ressentir. Lorsqu'il s'essaie à cette habileté, ses mouvements sont presque comparables à ce « modèle idéal » sur le plan visuel et du ressenti. Dès que possible, les entraîneurs doivent aider les joueurs à employer ce type de feedback pour se corriger parce qu'il encourage le joueur à se prendre en charge lui-même sans être dépendant de l'entraîneur. Le principal point de cet exemple est que l'entraîneur encourage le joueur à développer l'aptitude à s'auto-corriger au lieu de lui faire des remarques tout le temps.

LE FEEDBACK EXTRINSEQUE	Ce type de feedback est externe parce qu'il ne vient pas du joueur lui-même. S'il est préférable d'améliorer la capacité d'un joueur à développer l'utilisation du feedback interne, il y a des moments où l'entraîneur doit ajouter des remarques externes.
	
	Prenons comme exemple un débutant n'ayant pas un modèle mental de ce que doit être l'action et qu'il doit ressentir et qui ne peut donc pas y comparer sa performance. Pour donner un donner un feedback externe efficace.
	
	• observer l'exercice à partir de positions différentes.
	• Donner du temps au joueur pour se servir d'abord de son feedback interne.
	• Poser des questions pour encourager le joueur à se servir d'abord de son feedback interne.
	• Limiter le feedback à un ou deux points simples et précis. Donner le feedback de manière positive, par exemple en:
	  • faisant un commentaire positif (par exemple, «vous levez vraiment bien le bras»).
	  • Donnant un feedback constructif (par exemple : «si vous faites davantage de rotation de l'avant-bras, vous pourrez frapper plus fort»).
	  • Faisant un commentaire positif ("continuez de lever le bras aussi bien, vous avez fait de grands progrès dans ce domaine».

f. Les démonstrations

Etant donné que la plupart des apprentissages se font de manière visuelle, l'importance de démonstrations exactes effectuées par un entraîneur ne doit pas être négligée.

DEMONSTRATIONS	SERVENT A	SOURCES DES DEMONSTRATIONS	CONSEILS POUR LES DEMONSTRATIONS
Exécution visuelle d'une technique donnée	• donner au joueur une image mentale exacte de la technique/tactique à laquelle il peut comparer sa performance • mettre en relief un élément particulier d'une technique ou d'une tactique. • motiver	• un joueur compétent • l'entraîneur • des vidéos • des photos	• Planifier vos démonstrations • Assurez-vous que les joueurs seront entièrement attentifs (pas distraits) • Faites des démonstrations ayant un rapport avec le sujet que vous abordez. • Faites observer les joueurs principalement du côté de la raquette, mais permettez également qu'ils observent à partir de plusieurs autres positions. • Faites des démonstrations silencieuses afin de permettre à l'information visuelle d'agir sans interférence. • Faites des démonstrations en utilisant le volant pour que les joueurs puissent voir les trajectoires. • Puis faites des démonstrations sans volant afin de permettre aux joueurs de se concentrer sur la position adoptée pour effectuer un coup. • Faites des démonstrations relatives à l'exercice que doivent faire les joueurs. • Après les démonstrations, renforcez de manière verbale par 1 ou 2 points clés et poser des questions. • Encouragez les joueurs à poser des questions. • Pendant les séances, des démonstrations courtes sans volant (shadows) peuvent permettre aux joueurs de se rappeler des gestes à effectuer.

g. Les méthodes de développement des habiletés techniques

Il existe de nombreuses méthodes d'entraînement pouvant être employées pour le développement des habiletés. Le tableau ci-dessous répertorie les méthodes les plus employées.

METHODE D'ENTRAINEMENT	DESCRIPTION	EXEMPLE	AVANTAGE	INCONVENIENT
LE SHAPING	• L'habileté technique entière est montrée aux joueurs et ils essaient ensuite de la reproduire. • L'entraîneur donne des conseils pour les ajustements, mais il permet aux joueurs de faire la totalité de l'exercice.	• L'entraîneur démontre un coup frappé du revers en main haute. • Le joueur essaie de faire l'exercice. • L'entraîneur incite le joueur à se concentrer sur la rotation du bras (en haut et en bas) lorsqu'il frappe le coup.	Maintient la fluidité de la totalité de l'habileté technique. Elle est utile quand les éléments de l'habileté sont si liés que la subdiviser briserait sa fluidité.	Pourrait emmener le joueur à penser à beaucoup de choses en même temps.
GLOBALE-ANALYTIQUE-GLOBALE	• L'habileté technique entière est montrée aux joueurs et ils essaient ensuite de la reproduire. • L'entraîneur choisit un élément de l'habileté à exécuter.Le joueur exécute cet élément. • Les éléments sont réinsérés dans la totalité de l'habileté. • Les joueurs essaient de reproduire la totalité de l'habileté.	• L'entraîneur montre une reprise d'appui, un pas chassé, puis une fente et un pas chassé comme moyen pour frapper les coups coté coup droit dans l'avant court. Les joueurs essaient de le reproduire. • L'entraîneur isole le pas chassé et l'exécute avec les joueurs. • L'ensemble de l'habileté technique est pratiquée à nouveau.	Permet aux joueurs de se concentrer sur un élément particulier.	Si les éléments de l'habileté technique sont trop interdépendants, sa fluidité peut être interrompue.
L'ENCHAINEMENT	Une habileté technique est montrée aux joueurs, puis les éléments de cette habileté sont ajoutés progressivement et chronologiquement.	• Un coup frappé en main haute côté coup droit est enseigné en se focalisant seulement sur le mouvement du bras. • La position sur les côtés y est ajoutée. • Le transfert du poids y est ajouté. • Le mouvement arrière après le coup est ajouté • Le mouvement en avant après le coup est ajouté.	Une manière utile de développer les habiletés motrices nécessaires pour frapper un coup.	Si les éléments de l'habileté technique sont trop interdépendants, sa fluidité peut être interrompue.

h. Les étapes de l'apprentissage moteur

L'apprentissage moteur peut être défini comme «le processus par lequel les individus acquièrent des habiletés motrices».

Il existe diverses théories sur l'acquisition des habiletés motrices. Des connaissances sur ces théories peuvent être utiles pour les entraîneurs afin qu'ils adaptent leur manière de donner des entraînements aux besoins d'apprentissage du joueur.

L'un des modèles de base décrivant les étapes de l'apprentissage moteur a été élaboré par Fitts et Posner (1967). Ils ont subdivisé l'apprentissage de nouvelles tâches motrices en trois étapes. Ces étapes sont décrites dans le tableau ci-dessous avec des exemples de modifications éventuelles de l'entraînement en fonction des étapes d'apprentissage.

NOM DE LA PHASE	DESCRIPTION DE LA PHASE	INFORMATIONS D'ENTRAINEMENT
COGNITIVE	• La phase des « débutants ». • Une courte phase d'apprentissage. • Le joueur visualise «ce qu'il doit faire» dans son esprit. • Cette étape s'achève lorsque : o le joueur a élaboré une image mentale de l'habileté. o lorsqu'il est capable d'exécuter une forme basique de l'habileté technique.	Dans la phase cognitive : • Simplifier les choses. • Fournir des démonstrations exactes • Choisir le minimum de points à enseigner, juste le nécessaire. • Employer des explications courtes et précises. • Donner un feedback positif.
ASSOCIATIVE	• La phase du niveau intermédiaire. • La phase la plus longue de l'apprentissage. • Le joueur se base sur l'image mentale qu'il a d'une habileté technique en se concentrant sur la forme et la fluidité.	• Donner des exercices pratiques progressifs qui gagneront en complexité et en vitesse. • Ne passer à la pratique de l'exercice que si la qualité de reproduction est constante. • Encourager les joueurs à évaluer leur performance (feedback interne). L'entraîneur donnera un feedback externe si nécessaire.
AUTONOME	• La phase automatique, celle des experts. • Une tâche peut être exécutée sans y prêter trop d'attention. • Le joueur est capable de prêter attention à d'autres aspects tels que la position de l'adversaire pendant l'exécution de la tâche.	• Donner des exercices difficiles comportant une reproduction des habiletés techniques : o au cours d'exercices de simulation de matchs. o avec la rapidité requise lors d'un match entier.

Source:
Fitts, P.M. and Posner, M.I. (1967) Human Performance. Oxford, England : Brooks and Cole

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 3 ▲ LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

i. La gestion des exercices pratiques

Il existe plusieurs manières de gérer la pratique. Pour commencer, vous pouvez appliquer la structure proposée ci-dessous. Avec plus d'expérience et de confiance, vous pourrez en expérimenter une autre.

	SECTION	PROGRAMME	EXEMPLE
I	INTRODUCTION	Une très brève introduction sur l'habileté technique en question. Celle-ci se limitegénéralement à donner son nom.	«Nous allons apprendre à faire un amorti au filet côté revers».
D	DEMONSTRATION	Faire une démonstration exacte du coup, en frappant le volant.	L'entraîneur, un joueur compétent ou une vidéo démontre un amorti au filet côté revers pour que les joueurs puissent voir la trajectoire du volant.
		Faire une démonstration silencieuse de la frappe, sans volant (shadow).	L'entraîneur ou un joueur compétent fait une démonstration sans volant d'un amorti au filet pour que les joueurs se fassent une image mentale de la forme de la frappe.
E	EXPLICATION	Une explication brève mettant en relief 1 ou 2 points clés puis vérifier que les joueurs savent ce qu'il faut faire.	• «concentrez-vous sur la prise avec le pouce et sur le mouvement de poussée». • «travailler à deux: une personne distribue à la main et l'autre frappe». • «Quels sont les deux points sur lesquels vous vous concentrez»?
A	ACTIVITE	• L'activité commence. • L'entraîneur observe. • L'entraîneur évalue • Un retour est fait aux individus ou au groupe.	• L'entraîneur vient renforcer en : o demandant à deux joueurs de reproduire les deux points principaux de la situation pédagogique. o faisant une démonstration sans volant pour un joueur. • Ajuster la pratique des quatre meilleurs joueurs afin qu'ils pratiquent des frappes dans un échange.
R	RESUME	L'entraîneur ajuste la difficulté des exercices comme il convient. L'entraîneur rassemble les joueurs pour une discussion sur l'exercice.	L'entraîneur pose des questions : • Quels étaient les points clés de la situation pédagogique? • Qu'ont-ils essayé d'autre ? Cela a-t-il marché? • S'ils devaient refaire ce même exercice que voudraient-ils faire différemment?

j. La gestion d'un groupe

Les directives suivantes vous aideront à entraîner des groupes de la manière la plus efficace possible.

LA PREPARATION
Une séance bien préparée peut aider à maintenir la concentration au sein du groupe.

LES REGLES DU GROUPE
Etablir une série de règles pour que les joueurs connaissent les limites des comportements acceptables et inacceptables. Une attention particulière doit être portée sur :

- la sécurité.
- le respect de tous.
- le fair play et un comportement loyal.
- l'engagement à 100%.

Assurez-vous que les joueurs ont bien compris les conséquences du non respect du code de conduite (par exemple, en faisant un temps mort sur les côtés du court).

RASSEMBLER LES MEMBRES DU GROUPE
- Choisissez un même lieu pour rassembler les membres du groupe afin de discuter.
- Mettez un accent sur l'importance de se rassembler rapidement afin de ne pas perdre de temps : élaborer un exercice dans cette optique.
- Rassemblez le groupe seulement lorsqu'il y a un message commun à délivrer.

LES DEMONSTRATIONS
- Positionnez le groupe de façon à éviter les distractions pendant qu'il regarde les démonstrations.
- Pour la maniabilité, essayer de positionner le groupe du côté de la raquette (cependant, considérez s'il est important de permettre aux joueurs de regarder à partir de divers angles).

SOYEZ ATTENTIF AUX STYLES D'APPRENTISSAGE AU SEIN DU GROUPE
- Soyez conscient du fait que le groupe sera composé de joueurs ayant chacun une préférence pour l'un des styles d'apprentissage : visuel, auditif ou kinesthésique.
- Mettez l'accent sur le «voir» et le «faire».

LA DYNAMIQUE DU GROUPE
- Changez régulièrement de partenaire pour la pratique afin que les membres du groupe s'habituent à s'entraider.
- Lorsqu'un joueur maitrise un geste technique, désignez-le pour faire une démonstration. Cela augmente la confiance du joueur et est source de motivation pour les membres du groupe («s'il peut le faire, alors j'en suis capable moi aussi»).
- Pensez à donner plus de responsabilités aux enfants ayant tendance à perturber les séances.
- Inciter tout le monde à participer: associez les joueurs handicapés aux séances.

EQUILIBRE DU GROUPE / BESOINS INDIVIDUELS
- Donnez la même attention à tous les membres du groupe.
- Aidez les joueurs à travailler à des niveaux différents.

k. La conception d'exercices pratiques progressifs

Les exercices pratiques de badminton doivent toujours être donnés dans un contexte tactique. Ceci signifie que lorsque vous enseignez des habiletés techniques, il existe un lien évident entre leur apprentissage et leur adaptation au jeu proprement dit. Ainsi, les joueurs auront une meilleure compréhension et seront plus motivés. Le contexte tactique peut être donné par :

- explication,
- démonstration,
- essai.

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 3 ▲ LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

La progression de la pratique doit aller :

• du simple au complexe	• du lent au rapide	• du prévisible à l'imprévisible

La liste suivante pourrait vous donner un certain nombre d'idées quant au développement progressif d'une compétence.

Contexte tactique

Progression	Prévisible	Lent	Simple
Faire l'ensemble des mouvements du coup, sans volant (shadow), en imitant l'entraîneur.			
Faire l'ensemble des mouvements du coup, sans volant, sans être dirigé par l'entraîneur.			
Travailler le geste de frappe avec un volant suspendu (à une potence).			
Travailler le geste de frappe en frappant un volant distribué à la main.			
Travailler le geste de frappe sur un volant distribué à la raquette.			
En utilisant un volant distribué à la raquette, augmenter le nombre de déplacements avant et après le coup.			
Effectuer le coup dans un échange prévisible (sans incertitudes).			
Effectuer le coup dans un échange imprévisible (avec incertitudes)			
Concevoir une séance de pratique où l'échange est joué jusqu'à ce que le coup principal soit frappé. L'échange est alors conclu.			
Jouer en donnant des points de bonus lorsque le coup est gagnant ou permettant au joueur de remporter l'échange par un autre coup.			
Progression	Imprévisible	Rapide	Complexe

Contexte tactique Contexte tactique Contexte tactique

Contexte tactique Contexte tactique

La vitesse de progression des joueurs dépend de la rapidité avec laquelle ils apprennent. La clé est de ne pas aborder la situation suivante avant qu'ils soient raisonnablement compétents à chaque niveau.

Il est également à noter que lorsqu'il entraîne un groupe, un bon entraîneur pourra proposer au groupe de travailler la même habileté technique, certains joueurs utilisant des situations différentes en fonction de leur niveau de maîtrise : C'est la différenciation.

l. Les aptitudes à la distribution

La distribution peut être définie comme:

«La capacité à distribuer un volant d'une manière à donner au joueur des possibilités d'exécutions réelles».

Les différents types de distribution:

- La distribution à la main
- La distribution à la raquette : le multivolant.
- La distribution à la raquette : les échanges.

Quel que soit le type de distribution utilisé, il y a des aspects à prendre en compte.

LA SECURITE

Afin d'éviter les blessures, celles des yeux en particulier, assurez-vous que la distribution est faite à partir d'un endroit ne comportant aucun risque. Ceci signifie que parfois, vous aurez à vous déplacer un peu pour la distribution.

LA TRAJECTOIRE

Assurez-vous que les trajectoires de distribution soit le plus possible semblables à celles retrouvées dans le jeu. Par exemple, lancer par-dessus la tête depuis le fond de court pour simuler la trajectoire d'un amorti de fond de court.

LA VITESSE

Il est impossible de lancer un volant à la même vitesse qu'un volant frappé avec une raquette. Utiliser donc une distribution à la raquette dès qu'il y a un besoin de vitesse.

LA DUREE DU VOL

Assurez-vous que la durée du vol est suffisante pour pratiquer l'habileté requise. Par exemple, pendant l'apprentissage, lorsque qu'un joueur s'avance progressivement pour faire un amorti au filet, le lanceur devra reculer pour lui donner le temps nécessaire.

LE RYTHME DE LA DISTRIBUTION

Assurez-vous le rythme de la distribution est suffisamment lent pour que les joueurs aient le temps nécessaire pour :

- réfléchir sur ce qu'ils ont entrepris précédemment.
- se préparer de manière adéquate pour la prochaine action.

LE POINT FORT DE LA DISTRIBUTION

Le lanceur détient les volants que le joueur frappe. Il peut donc contribuer à renforcer son message d'entraînement en ne lançant pas le volant tant qu'un point particulier de la technique n'est pas correct (prise de raquette correcte, etc.).

Lorsque le lanceur fixe du regard le point incorrect, cela peut constituer une méthode très efficace pour encourager le joueur à s'auto-corriger.

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 3 ▲ LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

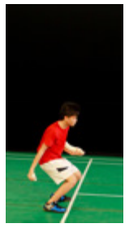
m. Tenir le volant

Pour tenir plusieurs volants, l'une des méthodes les plus efficaces est de faire une pile dans la main libre pour lancer les volants, comme le montre l'image ci-contre. Remarquez que les volants sont tenus avec le bouchon pointé vers le bas.	
Pour le lancer, la main peut être placée en dessous du volant. Dans ce cas, assurez-vous que les doigts maintiennent l'ensemble du volant (y compris le bouchon) afin de le contrôler.	
Pour le lancer, la main peut également être placée au-dessus du volant.	

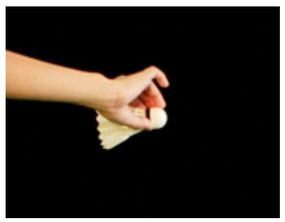
n. La distribution à la main

AVANTAGES DE LA DISTRIBUTION A LA MAIN	INCONVENIENTS DE LA DISTRIBUTION A LA MAIN
• Elle est généralement plus facile que la distribution à la raquette. • Elle donne au joueur de nombreuses opportunités de s'exercer en peu de temps • Elle offre la possibilité d'imiter les frappes à trajectoire descendante (lancer en main haute) et les frappes à trajectoire montante (lancer en main basse). • Avec un peu d'entraînement ; les joueurs peuvent arriver à bien distribuer les volants. • Le lancer main haute peut favoriser l'acquisition de la technique en main haute	• Il est difficile de donner de la vitesse au volant. • Le joueur n'a pas la possibilité de lire la trajectoire d'un volant distribué à la raquette. • Distribuer le volant à la main pour travailler un coup en main haute est difficile à faire. • Distribuer le volant à la main en vue de la pratique d'un coup en main haute réduit la possibilité d'intercepter la trajectoire du volant. • Peut obliger le lancer de plusieurs volants.

o. La distribution en main basse

La distribution en main basse se fait par un long mouvement vers l'avant	
Pour gagner en hauteur et en précision pour la pratique des coups en main haute : • Tenez-vous les jambes écartées. • Fléchissez les genoux, puis redressez-vous. • Lancer en utilisant l'épaule avec un long mouvement. • Positionner le volant en l'air. • Finir avec la main levée.	

p. La distribution rapide «plate»

Les lancers rapides «plats» sont généralement plus faciles à faire avec la main placée au-dessus du volant.	 

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 3 ▲ LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

q. La distribution en main haute

Employer la distribution à main haute pour simuler des coups en main haute.	
Employer la distribution en main haute pour aider à développer de bonnes habitudes pour les frappes en main haute, telles que : • la position de profil. • charger la jambe arrière. • le transfert du poids du corps de la jambe arrière vers la jambe avant (ramener les hanches en avant). • aller chercher haut.	

r. La distribution à la raquette : le multivolant

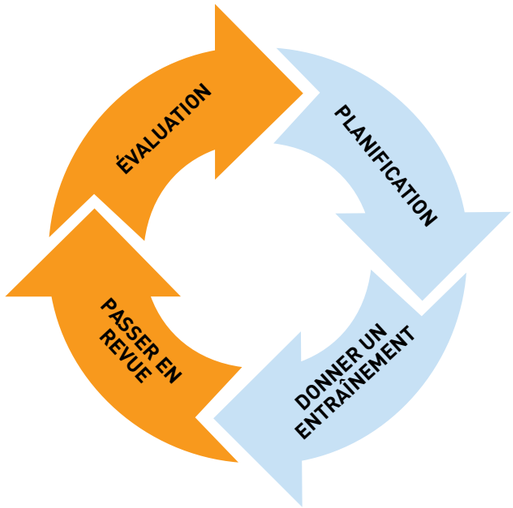
Mettre les volants en pile comme précédemment décrit.
Prendre le premier volant par le bouchon en utilisant le pouce et l'index.
Placer le volant devant le corps ou sur le côté. « armer » le poignet.
Frapper le volant.

s. La distribution à la raquette : les échanges

Bien que le multivolant puisse être utilisé de manière intéressante pour un entraînement, le badminton se joue avec un seul volant, donc il faut s'assurer qu'une bonne partie de l'entraînement se fasse avec un volant.

Varier la vitesse en fonction du niveau d'apprentissage du joueur, par exemple lors de l'apprentissage d'un smash frappé au corps.
Varier la hauteur du lancer, lorsque par exemple, le joueur apprend des modèles de déplacements.
Introduire progressivement un élément de doute. Par exemple: • Le joueur fait un lift droit. • L'entraîneur fait un amorti droit (de fond de court). • Cela continue jusqu'à ce que l'entraîneur fasse un dégagement. • Le joueur renvoie le volant par un dégagement. • Les amortis et les lifts se succèdent jusqu'à ce que l'entraîneur fasse le prochain dégagement.

04. 3E ETAPE: PASSAGE EN REVUE ET 4E ETAPE – EVALUATION DE VOTRE MANIERE D'ENTRAINER



Le passage en revue et l'évaluation contribuent en grande partie à la formation d'un entraîneur, étant donné que ces éléments l'aident à savoir quels sont les aspects de l'entraînement qui ont été une réussite et quels sont ceux qui nécessitent d'être améliorés.

Ceci aide les entraîneurs à donner des séances d'entraînement de plus en plus pertinentes en gagnant en expérience. Le passage en revue et l'évaluation peuvent avoir lieu à la fin des séances ou à la fin du programme d'entraînement.

LE PASSAGE EN REVUE

Voici quelques conseils pour un passage en revue efficace.

- Décrire simplement ce qui s'est passé pendant la séance, jugement positif ou négatif.
- Les principaux commentaires doivent porter sur :
  - ce qui a été enseigné.
  - ce qu'ont fait les joueurs.
  - votre rôle d'entraîneur.
- Noter de brefs commentaires dans la colonne réservée au passage en revue.

L'EVALUATION

Voici quelques conseils pour une évaluation efficace.

- Les objectifs de la séance ont-ils été atteints ?
- Comment changerez-vous le programme de la séance à l'avenir ?
- Comment changeriez-vous votre conduite de l'entraînement ?
- Eviter des qualificatifs tels que « mauvais », « bon », « médiocre », « excellent », qui n'apportent en réalité aucune information utile.

EXEMPLE DE PASSAGE EN REVUE ET D'EVAUATION A LA FIN D'UNE SEANCE

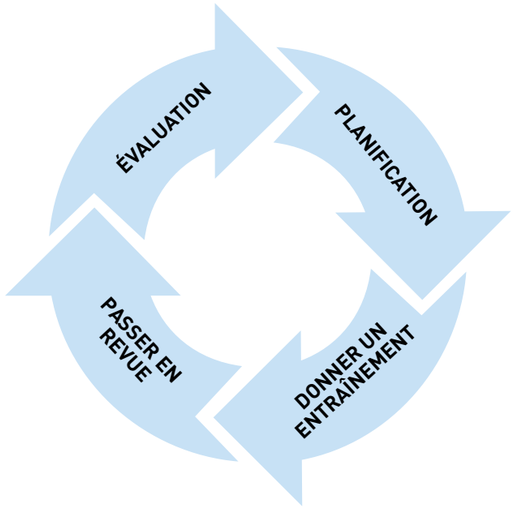
LIEU	*Sea of Tranquility, club de badminton*	DATE : HEURE : DUREE	*23/02/25: 19.00: Une heure*
GROUPE/ CLUB/INDIVIDU	*Individu*	EQUIPEMENT SUPPLEMENTAIRE	
CONTROLE DE SECURITE (NOTER LES ACTIONS)	*Aucun problème*		

OBJECTIFS DE LA SEANCE
A la fin de la séance, les joueurs doivent être capables de :

- *Faire une fente correcte et stable avec une bonne position du genou et du pied lorsqu'ils frappent un volant distribué à la main.*
- *D'apprécier l'utilisation de la hauteur afin de créer des opportunités d'attaque lors du lift au filet côté revers.*

TITRE	DESCRIPTION	OBJECTIF N°	DUREE :
Echauffement	*Courtes séries de jogging/pas chassés/mouvements de pas croisés-arrière. Flexions d'amplitude progressive, évolution vers une fente, mettre un volant en équilibre sur la tête afin d'assurer une bonne position.*	*1*	*5min*
Le lift de revers—concentration su r la fente	*Lift de revers sur un volant distribué à la main pour un bon alignement genou/pied Augmentation progressive du nombre de mouvements pour ce coup si la qualité de la fente est maintenue*	*1*	*15min*
Lift de revers-concentration sur la hauteur du lift	*Un partenaire distribue un volant à la main à partir de l'avant court, le joueur le lifte (en gardant une bonne position pour la fente). Le lanceur retourne attraper le volant en fond de court. Le joueur diminue progressivement la hauteur du lift pour qu'il soit plus difficile pour le distributeur d'attraper le volant.*	*2*	*15min*
Lift de revers-faire une e rupture volontaire de l'échange.	*Deux joueurs font des amortis au filet pas trop près du filet. Le joueur effectuant des amortis au filet en revers peut décider du moment où lifter (droit ou croisé). Une fois le lift effectué, continuer l'échange. Le joueur qui lifte marque 3 points s'il gagne l'échange par ses deux prochains coups. Parler des avantages/inconvénients des diverses hauteurs du lift.*	*2*	*15min*
Retour au calme et résumé	*Jogging avec étirement des bras en même temps. Etirements du bas du corps en position assise sur le sol pendant la discussion sur la séance.*		*10min*
PASSER EN REVUE	• *L'échauffement était plus long (10min)* • *Le langage corporel des joueurs était positif.* • *Le feedback de l'exercice pratique sur de l'échange joué était positif.*		
EVALUER	• *Posez plus de questions ouvertes pour encourager les joueurs à réfléchir eux-mêmes.* • *Les joueurs ont atteint les objectifs fixés.*		

05. RESUME ET AUTO-EVALUATION: LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT



Le processus d'entraînement est divisé en quatre étapes : planifier, donner l'entraînement, passer en revue et évaluer. Correctement employé, le processus d'entraînement aidera les entraîneurs à :

- concevoir des séances progressives favorisant les progrès des joueurs.
- améliorer leur pratique de l'entraînement.

Chaque étape amène les entraîneurs à employer diverses compétences résumées dans le tableau ci-dessous.

PLANIFER	DONNER L'ENTRAINEMENT	PASSER EN REVUE	EVALUER
• L'évaluation des risques • Le recueil d'informations sur les joueurs • Tenir un registre. • Le processus de planification. • L'observation et l'analyse. • Fixer des objectifs. • La planification des séances.	• Les styles d'apprentissage. • Les compétences communicationnelles. • L'aptitude à poser des questions) • Le feedback. • Les démonstrations. • Le développement des habiletés techniques. • La gestion de la pratique. • La conception de séances pratiques progressives. • La gestion d'un groupe • Les aptitudes à la distribution	Réfléchir et décrire ce qui s'est passé: • Le programme de la séance. • Ce qu'ont fait les joueurs. • Ce qu'a fait l'entraîneur.	Déterminer : • si les objectifs ont été atteints. • Comment changeriez-vous le programme des séances ? • Comment changeriez-vous votre manière d'entraîner ?

Un bon entraînement est basé sur le fait de répondre aux besoins des joueurs. Les entraîneurs devraient appliquer ce principe à tous les joueurs, y compris aux joueurs en situation de handicap, en adaptant leur pratique de l'entraînement aux besoins.

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 3 ▲ LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

06. QUESTIONS D'AUTO-EVALUATION

1	Les quatre composantes du processus d'entraînement dans l'ordre correct sont :	Planifier, donner l'entraînement, évaluer et passer en revue.	
		Passer en revue, planifier, donner l'entraînement et évaluer.	
		Donner l'entraînement, passer en revue, planifier et évaluer.	
		Planifier, donner l'entraînement passer en revue et évaluer.	
2	Les 3 principaux types de joueurs:	Visuels, kinesthésiques et copieurs	
		Auditifs, visuels et kinesthésiques.	
		Qui aiment l'action, auditifs, kinesthésiques.	
		Auditifs, qui écoutent, et qui aiment l'action.	
3	Des messages peuvent être donnés par:	Communication non-verbale.	
		Communication para-verbale.	
		Communication verbale	
		Tous les moyens ci-dessus	
4	Les questions ouvertes ont tendance à :	Entrainer des réponses par « oui » uniquement	
		Entrainer une grande variété d'éventuelles réponses	
		Entrainer des réponses par «non » uniquement	
		Entrainer des réponses par « oui » ou par «non ».	
5	Les techniques sont mieux développées en allant :	Du simple au complexe, du lent au rapide, du prévisible à l'imprévisible.	
		Du complexe au simple, du lent au rapide, du prévisible à l'imprévisible.	
		Du simple au complexe, du rapide au lent, du prévisible à l'imprévisible.	
		Du simple au complexe, du lent au rapide, de l'imprévisible au prévisible.	
6	Le point fort de la distribution :	Accélérer la distribution pour que les joueurs travaillent encore plus.	
		Tenir le volant avec le pouce tourné vers l'intérieur.	
		Ralentir le rythme de la distribution.	
		Reporter le service jusqu'à ce qu'un aspect technique soit effectué correctement.	

7	Un entraîneur encourageant un joueur à se servir de son feedback intrinsèque :	Aide ce joueur à réfléchir lui-même.	
		Donne beaucoup d'instructions verbales au joueur.	
		Dit au joueur ce qu'il doit faire.	
		Donne beaucoup d'explications.	
8	La phase autonome d'apprentissage est :	La phase des experts de l'apprentissage.	
		La phase des débutants	
		La phase qui nécessite que le joueur se concentre beaucoup sur sa manière de faire un coup.	
		La phase intermédiaire de l'apprentissage.	
9	Passer une séance en revue implique:	Faire une liste des points positifs de la séance.	
		Décrire ce qui s'est passé lors d'une séance.	
		Déterminer ce qu'il faudra faire différemment la prochaine fois.	
		Faire une liste des points négatifs de la séance.	
10	Evaluer une séance implique:	Faire une liste des points positifs de la séance.	
		Décrire ce qui s'est passé lors d'une séance.	
		Déterminer ce qu'il faudra faire différemment la prochaine fois.	
		Faire une liste des points négatifs de la séance.	

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

MANUEL DES ENTRAINEURS

NIVEAU 1

MODULE 4
L'ENTRAINEMENT DES ENFANTS

MODULE 4
L'ENTRAINEMENT DES ENFANTS

01. Introduction 44
02. Les enfants se développent de manière différente 44
03. L'importance de la « poussée de croissance » 45
04. Adapter le sport 45
05. Résumé 46
06. Questions d'auto-évaluation 46

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin du présent module, les entraîneurs devront être capables :

- de mesurer l'influence que les entraîneurs peuvent avoir sur le développement d'un enfant.
- d'identifier les différences éventuelles entre des enfants se développant de manières différentes.
- de mesurer l'importance de "la poussée de croissance " dans le développement des enfants.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation

Première édition : 2013

01. INTRODUCTION

Lorsque vous entraînez des enfants, il est important d'avoir conscience de la position de force qu'a l'entraîneur. L'entraîneur doit employer le badminton comme moyen d'avoir un impact positif sur les enfants en les aidant à se développer physiquement, émotionnellement, socialement et intellectuellement. L'entraîneur peut avoir une très grande influence sur le développement grâce au badminton.

DOMAINE DE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT	EXEMPLE RELATIF AU BADMINTON
PHYSIQUE	Le badminton peut être employé afin d'aider les enfants à être en bonne santé et à garder leur forme physique, mais aussi pour leur donner de bonnes habitudes pour préparer leur vie future.
EMOTIONNEL	Le badminton peut être employé pour développer l'estime de soi, la confiance et l'autodiscipline.
SOCIAL	Les enfants peuvent bâtir des relations d'amitié, mais aussi développer le sens du travail en groupe et la loyauté grâce au badminton.
INTELLECTUEL	Les compétences pour la résolution des problèmes peuvent être facilement développées par les aspects tactiques du badminton.

02. LES ENFANTS SE DEVELOPPENT DE MANIÈRE DIFFÉRENTE

Les entraîneurs doivent savoir que les enfants se développent de manière différente et ce facteur doit influencer leur manière de les entraîner. Par exemple, le tableau ci-dessous montre deux joueurs ayant le même âge et se trouvant à des étapes différentes de leur développement physique, intellectuel, émotionnel et social. Remarquez que nous avons indiqué « l'âge d'entraînement ».

	ENFANT A	ENFANT B
AGE REEL	12	12
AGE PHYSIQUE	Les parents de l'enfant A ont une taille au-dessus de la moyenne, mais il est plus petit que la moyenne et pas particulièrement fort.	L'enfant B a une croissance rapide et est grand de taille, mais n'a pas beaucoup d'équilibre.
AGE INTELLECTUEL	L'enfant A est plus intelligent que la plupart des enfants de son âge.	L'enfant B est aussi intelligent que les autres enfants âgés de 12 ans.
AGE EMOTIONNEL	L'enfant A n'est presque pas développé sur le plan émotionnel. L'enfant A se vexe facilement lorsqu'il n'arrive à maitriser des techniques du premier coup.	L'enfant B est émotionnellement développé; il a un bon niveau de confiance en soi et de maitrise de soi lors des compétitions et des entraînements.
SUR LE PLAN SOCIAL	L'enfant A est plutôt socialement développé : il travaille bien au sein d'un petit groupe d'amis, avec persuasion. Il réagit positivement lorsqu'il faut travailler avec des personnes n'appartenant pas à ce groupe.	L'enfant B est socialement très développé, il se fait facilement des amis et coopère bien avec les autres dans toutes sortes de groupes.
AGE EN MATIERE `D'ENTRAINEMENT	L'enfant A s'entraine régulièrement depuis 1 an.	L'enfant B s'entraine régulièrement depuis 3 ans.

C'est un exercice intéressant d'étudier le profil des enfants évoqués ci-dessus et de réfléchir à une approche différenciée de l'entraînement en fonction des informations obtenues.

03. L'IMPORTANCE DE LA « POUSSEE DE CROISSANCE »

Entre 10 et 16 ans, les enfants connaissent une période de croissance rapide. Elle correspond à la puberté et est appelée "poussée de croissance ». Des facteurs importants peuvent alors avoir une influence sur l'entraînement:

- Chez certains enfants, le début de la poussée de crois sance aura lieu plus tôt (à 10 ans) ou plus tard (à 14 ans).
- La poussée de croissance débute plus tôt chez les filles que chez les garçons.
- Les 2 ou 3 années précédant la poussée de croissance constituent une période pendant laquelle des progrès significatifs peuvent être faits dans le développement des aptitudes sportives grâce à la relative stabilité du corps de l'enfant et à un meilleur développement de leur système nerveux.
- Pendant la poussée de croissance, les enfants peuvent avoir des problèmes d'équilibre et de coordination. Il est important de les rassurer sur le caractère temporaire de cette phase.
- Les enfants peuvent être plus sujets aux blessures pendant la période de croissance :
  - o La diminution de l'équilibre et de la coordination implique des chutes ou l'incapacité à pratiquer correctement une habileté technique.
  - o Les cartilages de conjugaison se trouvant dans les os, sont des cartilages mous qui peuvent être sujets aux blessures.
  - o Les enfants perdent leur flexibilité souplesse.

Les entraineurs peuvent aider les joueurs pendant la poussée de croissance en:

- faisant preuve de patience.
- encourageant une technique correcte.
- évitant des répétitions excessives pendant les exercices pratiques. Elles pourraient entrainer des blessures dues à un surentrainement.
- encourageant le travail de la souplesse.
- jouant autant que possible sur des surfaces appropriées.

04. ADAPTER LE SPORT

Lorsqu'ils commencent un sport, les enfants prennent du plaisir lorsqu'ils réussissent. Pas nécessairement la réussite due à la victoire, mais la réussite de l'apprentissage effectif de nouvelles habiletés.

Le badminton peut être adapté de plusieurs manières afin d'aider les jeunes enfants à apprendre des habiletés de manière plus efficace. En voici quelques unes.

ADAPTATION	AVANTAGES
DES RAQUETTES PLUS COURTES	• Il est plus facile de contrôler un levier plus court. • L'objet frappé est plus près du centre de gravité du corps, ce qui sera plus facile pour les enfants.
UN FILET PLUS BAS	• Les coups au filet peuvent être frappés avec la même gestuelle technique qu'à l'âge adulte (par exemple, les amortis au filet à environ la hauteur de l'épaule). • Les enfants ont plus de possibilités de frapper vers le bas.
RALENTIR LA VITESSE	• Pour les premières étapes, frapper des balles permet aux enfants de réussir et d'avoir du temps pour penser aux prises de raquettes, aux changements de prises de raquettes et à la gestuelle des coups (par exemple, rotation de l'avant-bras).
DE L'OBJET FRAPPE CHANGER LES REGLES	• Changer les règles de manière occasionnelle peut aider les joueurs à acquérir une technique de manière plus efficace. Voici quelques exemples: o Servir chacun son tour pour que chaque enfant ait un nombre égal de service à faire. o Donner la permission de faire un second service permet aux enfants d'avoir "un autre essai" au cas où le premier n'a pas réussi. o Donner des points de bonus lorsqu'un joueur gagne un échange par un coup particulier.

05. RESUME

Voici les principaux points du présent module :

- Lorsqu'on entraine des enfants, il est très important d'être conscient du fait que l'entraineur a une grande responsabilité. Un entraineur de badminton peut contribuer de manière positive au développement physique, émotionnel, intellectuel et social d'un enfant.
- Les enfants se développent de manière différente et il est important de prendre ce facteur en compte pour adapter l'entrainement au développement de chaque enfant.
- Les enfants les plus âgés connaissent une poussée de croissance qui peut affecter leur enthousiasme et leurs progrès. Une attention particulière de la part de l'entraineur peut aider l'enfant à garder son enthousiasme, réduire les risques de blessures et contribuer à son développement futur.

06. QUESTIONS D'AUTO-EVALUATION

1	Lorsqu'un enfant résout un problème d'ordre tactique en simple, sur quel plan est-il en train de se développer grâce au badminton ?	Physique	
		Social	
		Emotionnel	
		Intellectuel	
2	Quelle est la proposition fausse ?	Les garçons se développent généralement plus rapidement que les filles.	
		La « poussée de croissance » peut causer une perte de la souplesse.	
		L'équilibre peut être affecté lors de la « poussée de croissance ».	
		Les séances pratiques excessives et répétitives peuvent causer des blessures dues au surentrainement.	
3	Les cartilages de conjugaison qui sont parfois sujets aux blessures pendant la poussée de croissance sont :	Des muscles	
		Des os	
		Des ligaments	
		Des cartilages	
4	L'âge émotionnel d'un enfant prend en considération :	Son niveau d'intelligence par rapport à celui des enfants ayant le même âge.	
		Sa taille par rapport à celle des enfants ayant le même âge.	
		Son ancienneté à l'entraînement	
		Son humeur, son caractère par rapport à ceux des enfants du même âge que lui.	
5	Afin d'aider les enfants, le badminton peut être adapté en :	Utilisant des raquettes plus courtes.	
		Baissant le filet.	
		Changeant les règles du jeu.	
		Appliquant toutes les propositions ci-dessus.	

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

MANUEL DES ENTRAINEURS

NIVEAU 1

MODULE 5
LES FACTEURS DE PERFORMANCE

MODULE 5
LES FACTEURS DE PERFORMANCE

01. La performance au badminton 47
02. L'importance de « prendre le volant tôt » au badminton 47
03. Les facteurs influençant la performance au badminton 48
04. Les étapes de la progression d'un joueur 48
05. Questions d'auto-évaluation 50

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin du présent module, les entraîneurs devront être capables :

- de définir les cinq facteurs de performance qui favorisent la réussite au badminton ;
- d'identifier les différentes étapes de la progression d'un joueur.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation

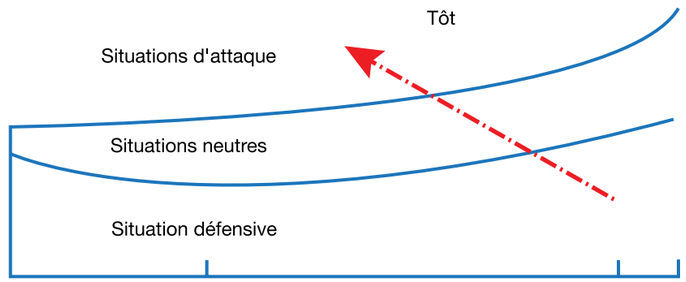
Première édition : 2013

01. LA PERFORMANCE AU BADMINTON

Pour être performant au badminton, les joueurs doivent gérer trois grands types de situations :

- l'attaque,
- les situations neutres,
- la défense.

Ces situations dépendent de la hauteur du volant au moment de la frappe. Ces situations sont illustrées ci-dessous.



02. L'IMPORTANCE DE « PRENDRE LE VOLANT TOT » AU BADMINTON

Frapper le volant « tôt » en terme de hauteur et de proximité du filet permet au joueur d':

- Etre plus souvent en situations d'attaque en créant plus d'occasions de faire descendre le volant dans la partie adverse du court.
- Etre capable de créer davantage de pression sur les adversaires en leur donnant moins de temps.
- Avoir plus de choix de coups à jouer.

03. LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE AU BADMINTON

Au badminton, les facteurs de performance peuvent être définis comme :

« Les éléments de l'entrainement qui influencent la capacité du joueur à réaliser une performance ».

Afin de se développer de manière optimale, un joueur doit gérer cinq principaux facteurs de performance.

LES FACTEURS DE PERFORMANCE	EXEMPLES
LA TECHNIQUE	Comment se déplacer et frapper le volant.
LA TACTIQUE	La prise de décisions en fonction de la situation à gérer.
LE FACTEUR PHYSIQUE	La force, la vitesse, l'endurance, la souplesse, etc.
LA PSYCHOLOGIE	Confiance en soi, contrôle, concentration, engagement.
LE MODE DE VIE	L'équilibre des activités, la gestion du temps, les parents, la nutrition, la gestion des blessures.

Prendre en compte les facteurs de la performance contribue à organiser l'entraînement dans ces cinq secteurs différents, toutefois ils restent liés entre eux. Par exemple:

- l'endurance requise pour un match long (facteur physique) nécessite une alimentation correcte (facteur du mode de vie).
- de meilleurs déplacements et frappes (technique) améliorent vos options d'attaque (tactique).
- s'adapter aux frappes de l'adversaire (tactique) nécessite de la concentration et du calme en situation de pression (psychologie).

04. LES ETAPES DE LA PROGRESSION D'UN JOUEUR

Pour qu'un joueur puisse progresser autant que possible, il est important de prendre en compte les cinq facteurs de performance, mais également les étapes de la progression du joueur. Un modèle prenant en compte les cinq facteurs de performance et les étapes du développement du joueur a été précédemment présenté.

Ce document est important pour l'entraineur parce qu'il lui permet d'identifier les facteurs prioritaires à chaque phase de la progression.

	TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIE	LE MODE DE VIE
MOITIE DE L'ENFANCE • 6 – 9 M • 6 - 8 F	• déplacements) (reprise d'appuis, (mouvement), fente, sauts). • techniques de frappe (accent sur la rotation de l'avant-bras) en main basse et en main haute.	• introduction au jeu modifié (petit court, pas de filet ou filet bas, volants modifiés). • en simple • la maitrise de l'espace personnel.	• accent sur l'AECV (agilité, équilibre, coordination, vitesse). • l'échauffement et le retour au calme comme moyen de contrôle du groupe.	Introduction: • aux règles élémentaires du jeu • à l'éthique du jeu. développer une attitude positive envers :	• accent sur les parents - introduction aux règles simples et à l'éthique du sport.
APPRENDRE A JOUER • 9 – 12 M • 8 - 11 F	• associer les déplacements pour former des modèles distincts spécifiques au sport. • donner des techniques de frappes qui permettront de frapper de nombreux coups ayant pour but de déstabiliser (feinter l'adversaire).	• transition des jeux modifiés à un court réel. • préférer les jeux en simple, puis introduire progressivement les jeux en double. • introduction planifiée et progressive à la compétition. • maitrise de l'espace (hauteur, largeur et profondeur) pour une bonne prise de décisions. • approche de la résolution des problèmes à travers des jeux conditionnés.	• introduction élémentaire au développement du physique (programmes non-formalisés). • introduction progressive de séances organisées d'échauffement et de retour au calme au cours des prochaines étapes.	• soi-même • les autres personnes pratiquant le même sport. Le sport lui-même. • préparation mentale implicite incluse dans la pratique.	• programme de formation des parents (projets à long terme, les rôles des parents, de l'entraîneur et du joueur, communication, etc.)
ENTRAINEMENT POUR ENTRAINER • 12-16 M • 11-15 F	• réaliser de manière stable des modèles de déplacements et de frappes dans des environnements d'entrainement de plus en plus imprévisibles et en compétitions avec les pairs. • travailler sur les domaines de progression personnelle.	• maitrise de l'espace, de soi, de l'adversaire et du partenaire pour la prise de décision. • approche de la résolution des problèmes à travers des jeux conditionnés. • tendance au jeu en simple avec développement des tactiques du jeu en double (et en mixte pour les étapes ultérieures).	• introduction au développement de l'endurance, de la rapidité, de la souplesse et de la force. • évolution progressive vers des programmes organisés d'entrainement physique, une fois les joueurs développés sur le plan émotionnel.	• accent sur le développement de l'endurance. • soutien pour : o le contrôle o la confiance o la concentration o l'engagement	• de plus en plus d'attentes relatives au fait que les joueurs soient responsables du choix et du contrôle de leur mode de vie (un transfert se fait des parents au joueur).
ENTRAINEMENT POUR LA COMPETITION • 16-18 M • 15 - 17 F	• réaliser de manière stable des modèles de déplacements et de frappes lors des compétitions entre pairs (vitesse plus grande). • travailler sur les domaines de progression personnelle. • introduire des séances d'entrainement techniques sur une période donnée.	• planification avant les matchs. • analyse après les matchs. • analyse vidéo. • application de la planification des matchs par rapport à des adversaires spécifiques. • introduire une approche périodisée de l'entrainement technique. • préparer des événements avec les entraineurs.	• évolution progressive vers l'entrainement physique périodique. • programme d'entrainement individualisé. • implication éventuelle des experts en matière de force et de mise en forme.	• exposition progressive à un entrainement psychologique plus explicite probablement donné par des spécialistes.	• le joueur prend le rôle principal dans les choix et la gestion du mode de vie (alimentation, gestion du temps, équilibre du double projet sport-éducation), calendrier d'entrainement, planification des tournois, équipement, etc.
ENTRAINEMENT POUR GAGNER • 18 + M • 17+ F	• programmes d'entrainement périodisés et individuels.				

05. QUESTIONS D'AUTO-EVALUATION

1	Combien de facteurs influencent la performance au badminton?	4	
		6	
		5	
		3	
2	Quel est l'ordre des phases de la progression ? Numérotez-les de 1 à 4	Entrainement pour gagner.	
		Entrainement pour la compétition.	
		Apprendre à jouer.	
		L'entrainement pour entrainer.	

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON
MANUEL DES ENTRAINEURS
NIVEAU 1

MODULE 6
1ER FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE: LES HABILETES MOTRICES

MODULE 6
1ER FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES HABILETES MOTRICES

01.	Introduction	51
02.	Les composantes des déplacements au badminton	51
03.	La reprise d' appui	53
04.	L'approche et le replacement	57
05.	Les déplacements associés aux frappes	61
06.	Les modèles de déplacements	64
07.	Résumé	70
08.	Auto-évaluation- Habiletés motrices	71

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin du présent module, les entraîneurs devront être capables :

- de citer les composantes d'un déplacement correct au badminton.
- d'organiser les composantes d'un déplacement efficace en employant le modèle du cycle des déplacements.
- de décrire les exercices destinés à entraîner les composantes des déplacements de badminton.
- d'associer les composantes des déplacements de badminton pour construire des modèles.
  de décrire les méthodes d'entraînement aux modèles de déplacements.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation

Première édition : 2013

01. INTRODUCTION

Le badminton est un sport pratiqué à grande vitesse sur un court relativement petit contre un adversaire qui tente entre autre, de vous déséquilibrer et de vous mettre hors de position. De ce fait, les joueurs de badminton doivent être capables de se déplacer rapidement et efficacement pour réussir dans les compétitions sportives.

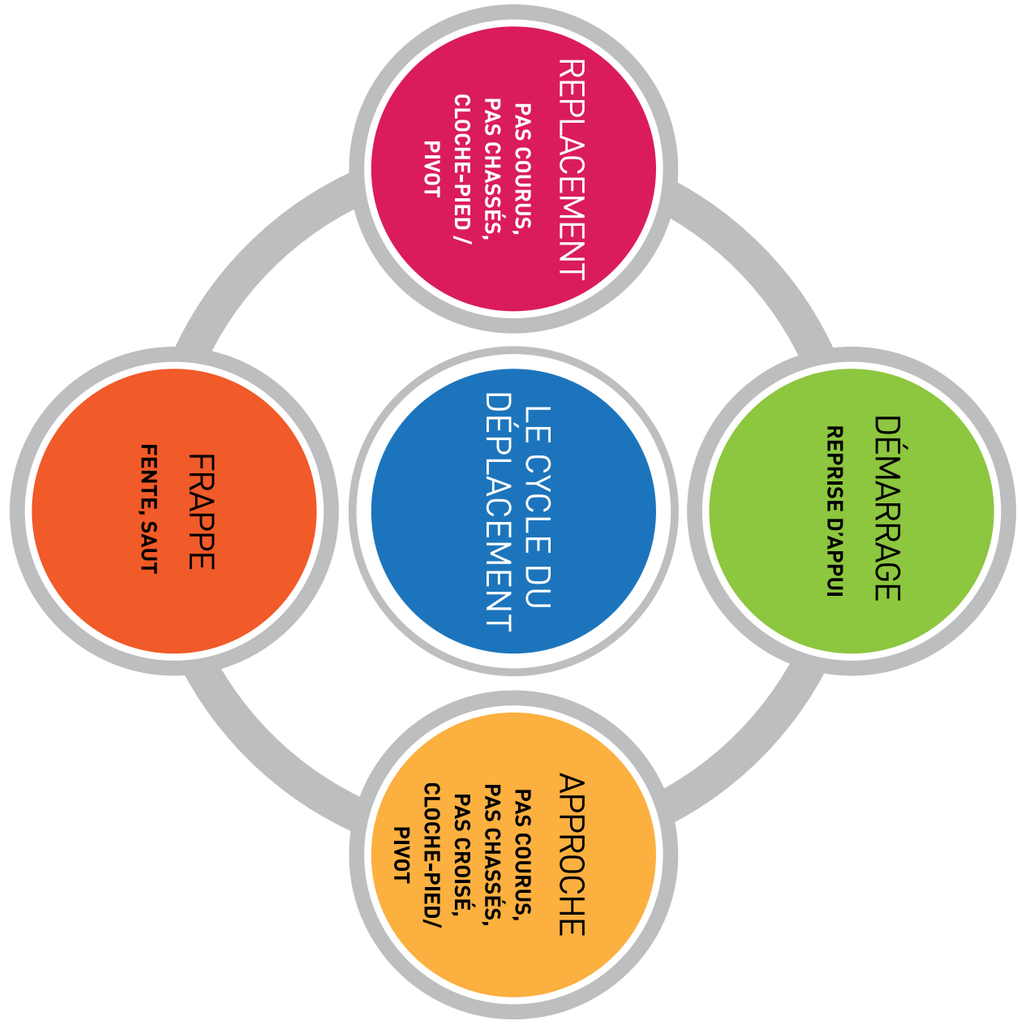
02. LES COMPOSANTES DES DEPLACEMENTS AU BADMINTON

Si vous regardez un match de badminton de haut niveau en vous concentrant sur les déplacements effectués par les joueurs, vous constaterez que les mêmes déplacements se répètent. Les composantes de ces déplacements sont citées ci-dessous.

- la reprise d'appui
- le pas couru.
- le pas chassé.
- le pas croisé.
- le saut sur la même jambe/ le pivot
- la fente.
- le saut.
- la réception de saut.

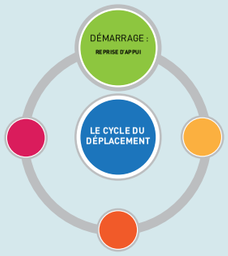
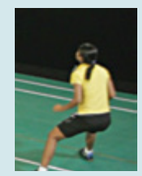
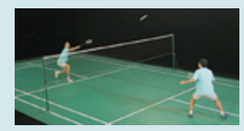
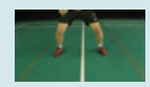
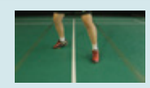
Entrainer ces composantes de manière isolée est utile, au final, il est nécessaire de les associer pour que le joueur se déplace de façon fluide et efficace. L'une des façons les plus utiles d'associer ces composantes est le « cycle des déplacements» montré plus haut. Le cycle des déplacements comporte quatre parties :

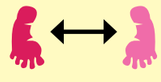
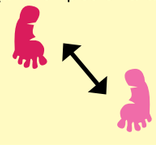
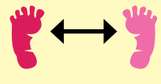
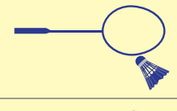
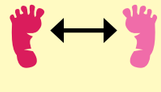
- LE DEMARRAGE, effectué en réponse à la frappe de l'adversaire, il permet de se déplacer en direction du volant.
- L'APPROCHE : les méthodes employées pour traverser le court en direction du volant.
- LA FRAPPE, ou plus précisément les mouvements effectués par le corps pendant la frappe.
- LE REPLACEMENT : les méthodes employées pour se déplacer dans une direction pouvant préparer au renvoi de l'adversaire.

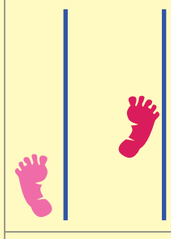
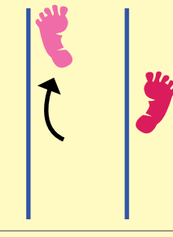
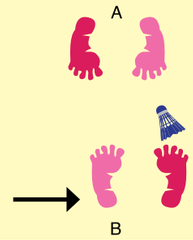


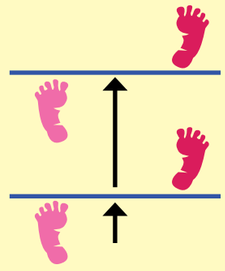
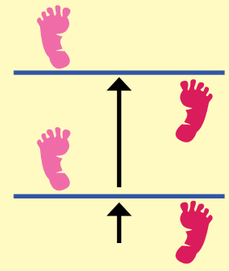
Notez que des déplacements sont communs à l'APPROCHE et au REPLACEMENT.

03. LA REPRISE D'APPUI

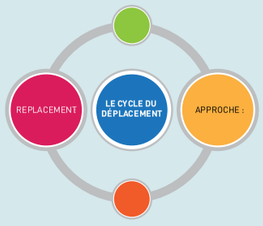
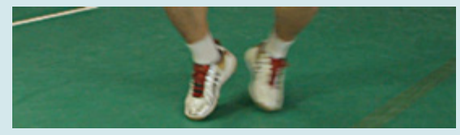
QUE FAUT-IL ENSEIGNER	DESCRIPTION DU DEPLACEMENT	ILLUSTRATION	CONSEILS D'ENTRAINEMENT
La reprise d'appui  La reprise d'appui sert à: • associer les déplacements, à changer de direction ; • se déplacer rapidement en réponse à la frappe de l'adversaire.	Un léger saut juste avant que l'adversaire ne frappe le volant. Ceci permet joueur d'utiliser le rebond et de se déplacer plus rapidement à la réception du saut.		Courir dans la salle de sport en faisant des reprises d'appui à intervalles donnés. Se servir des lignes pour guider votre reprise d'appui. Pour des raisons d'équilibre, il peut être intéressant d'enseigner la reprise d'appui comme une réception de saut sur les deux jambes. Mais en réalité, l'un des pieds touche le sol avant l'autre. Le pied qui touche le sol le premier donne la direction dans laquelle le joueur va se déplacer. • Le pied gauche touche le sol en premier pour se déplacer vers la droite. • Le pied droit touche le sol en premier pour se déplacer vers la gauche. • L'avant du pied touche le sol en premier pour se déplacer vers l'arrière. • Le talon touche le sol en premier pour se déplacer vers l'avant.
	Une fois au sol, écarter les jambes et fléchir les genoux. Cette position aide le joueur à rester en équilibre. La réception de saut s'effectue simultanément à la frappe ou peu après.		
	Relâcher le haut du corps, le poids réparti entre les pieds avec une légère flexion des hanches vers l'avant. Répartir le poids du corps entre les pieds permet de rester équilibré. Employer une poussée explosive à la réception et faire en sorte que le temps de contact avec le sol soit le moins long possible afin de pouvoir se déplacer rapidement.		
	Les reprises d'appui peuvent être faites dans n'importe quelle partie du court en fonction de l'endroit où vous vous trouvez lorsque l'adversaire frappe le volant.		
	Une reprise d'appui peut être faite avec les deux pieds au même niveau.		Noter qu'il n'existe pas de reprise d'appui permettant de se déplacer de manières similaires dans toutes les directions. Avec de l'expérience, les joueurs apprennent à faire des reprises d'appui qui leur permettent de répondre à la plupart des frappes.
	Avec le pied gauche en avant.		
	Avec le pied droit en avant.		

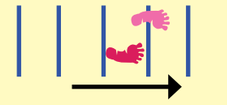
COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES DE REPRISE D'APPUI					
EXERCICE	ILLUSTRATIONS				CONSEILS D'ENTRAINEMENT
Reprise d'appui sur place.	L'entraineur marche.	L'entraineur fait une reprise d'appui (avec les pieds au même niveau). 	L'entraineur fait une reprise d'appui (avec un pied en avant) 	L'entraineur fait une reprise d'appui (avec l'autre pied en avant).	Donner aux joueurs l'occasion de faire des démonstrations deux à deux, l'un entrainant l'autre, ou bien que l'un des joueurs fasse les démonstrations pour le groupe, pas l'entraineur.
	Le joueur marche.	 Le joueur fait une reprise d'appui (avec les pieds au même niveau).	Le joueur fait une reprise d'appui (avec un pied en avant).	Le joueur fait une reprise d'appui (avec l'autre pied en avant).	
Reprise d'appui en fonction de la frappe du volant.	L'entraineur tient la raquette et le volant.	L'entraineur frappe le volant devant lui.	L'entraineur frappe le volant d'un côté. 	L'entraineur frappe le volant de l'autre côté.	Ces gestes peuvent être développés en permettant aux joueurs de se déplacer après la reprise d'appui.
	Le joueur marche.	 Le joueur fait une reprise d'appui (avec les pieds au même niveau).	Le joueur fait une reprise d'appui (avec le pied droit en avant).	Le joueur fait une reprise d'appui (avec le pied gauche en avant).	
	Le groupe marche sur place. L'entraineur est en face d'eux, tenant une raquette et un volant.	Lorsque l'entraineur tape le volant avec la raquette directement devant lui, les joueurs doivent faire une	Lorsque l'entraineur frappe à sa gauche, les joueurs doivent faire une reprise d'appui avec le pied droit en avant.	Lorsque l'entraineur frappe à droite, les joueurs doivent faire une reprise d'appui avec le pied gauche en avant.	

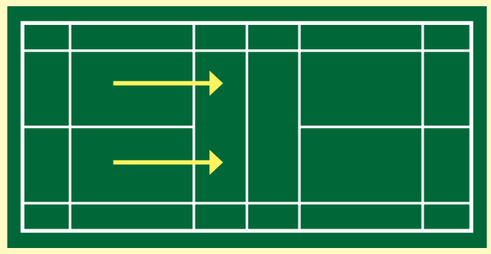
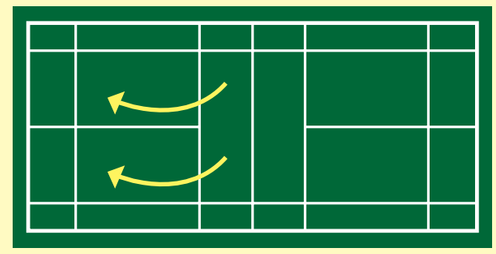
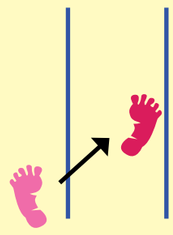
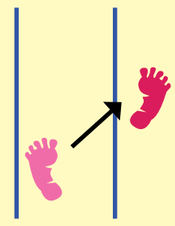
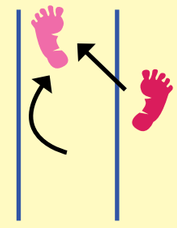
COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES DE REPRISE D'APPUI					
EXERCICE	ILLUSTRATIONS				CONSEILS D'ENTRAINEMENT
Reprise d'appui en se servant des lignes de côté.	1 	2	3	4 	• Bien que cet exercice doit être fait lentement au début, encourager les joueurs à le faire le plus rapidement possible, le plus tôt possible. • Imaginer que le sol est chaud peut parfois permettre aux joueurs de réduire la durée du contact avec le sol. • Les joueurs doivent apprendre à faire cet exercice en se déplaçant vers l'avant et vers l'arrière. • Lorsqu'ils travaillent deux par deux, l'un des joueurs peut crier le mot « change » ou taper dans ses mains lorsqu'il veut que son partenaire change de direction.
	Faire une reprise d'appui avec le pied droit en avant et atterrir dans le couloir. Le joueur doit rester équilibré sur ses appuis (poids entre les appuis) et pousser avec la jambe arrière.	Déplacer le pied gauche et le placer entre les deux lignes de couloir, près du pied droit.	Déplacer le pied droit en dehors des lignes de côté.	Faire un léger saut et un pivot débouchant sur une nouvelle reprise d'appui, avec le pied gauche entre les lignes de côté.	
Reprise d'appui pour attraper le volant.	A B	A B	A  B	A B	• Attraper devant lui avec les deux mains permet au joueur de ne pas se pencher, mais d'utiliser ses jambes pour se positionner rapidement • Plus tard, le joueur pourra attraper le volant avec une main sur l'un des côtés. Cependant, il faudrait s'assurer que: o la reprise d'appui est maintenue, o Le haut du corps ne soit pas trop penché vers l'avant.
	• Le joueur A se tient en face du joueur B. • Le joueur A tient un volant en main.	• Le joueur A lance le volant en main basse vers le côté du joueur B. • Le joueur B fait une reprise d'appui et pousse sur les jambes pour intercepter le volant.	• Le joueur B fait un pas chassé pour se déplacer.	• Le joueur B attrape le volant devant lui avec les deux mains.	

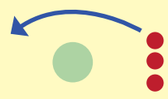
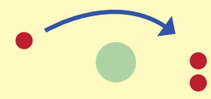
COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES DE REPRISE D'APPUI			
EXERCICE	ILLUSTRATIONS		CONSEILS D'ENTRAINEMENT
Reprise d'appui sur la longueur de la salle.			Réduire progressivement la durée de la position en reprise d'appui, demander un court moment de contact avec le sol et un déplacement rapide.

04. L'APPROCHE ET LE REPLACEMENT

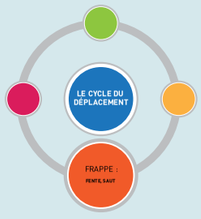
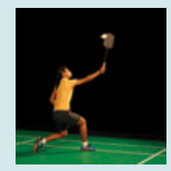
QUE FAUT-IL ENSEIGNER	DESCRIPTION DÉPLACEMENT	ILLUSTRATION			CONSEILS D'ENTRAINEMENT
L'APPROCHE ET LE REPLACEMENT De nombreux déplacements employés pour approcher le volant sont les mêmes que ceux employés pour se replacer après le frappe. Il est bénéfique d'être capable d'effectuer ces déplacements vers l'avant, vers l'arrière et sur le côté. 	Le pas couru	 En avant	 En arrière		• Pour le pas couru avant : o les pieds touchent le sol le talon en premier. Les pas ont tendance à être plus longs. • Pour le pas couru arrière: o s'appuyer sur les orteils. o les pas sont plus rapides et plus courts.
	Le pas chassé. • Un pied chasse l'autre mais n'arrive presque jamais à le rattraper. • Les pas chassés peuvent être effectués avec les pieds à 90°. • Les pas chassés peuvent être effectués avec les pieds parallèles (pas effectués sur le côté). • Lorsqu'il est bien effectué, un pas chassé permet au joueur de raser rapidement le sol.				• Demander de courts moments de contact avec le sol, comme s'il était chaud. • Choisir un point situé sur le mur en face sur lequel se concentrer. Si le point reste immobile, c'est que la tête du joueur est restée à la même hauteur, lui permettant de raser le sol. • Les pas chassés se font soi individuellement, soit à deux, donc garder cela à l'esprit lors des exercices pratiques. Faire des pas chassés sur de longues distances (la diagonale du court par exemple) constitue une méthode lente et ne devrait pas être encouragée.
	Le pas croisé • La jambe opposée au bras raquette passe derrière la jambe du même côté que le bras raquette. Cloche-pied / pivots				Il est très rare d'effectuer deux pas croisés successifs.
	• Les cloche-pied sont de petits sauts consistant à soulever un pied et se réceptionner sur le même pied. Au badminton, ce mouvement est associé à un mouvement de pivot.				Les cloche-pied peuvent être effectués pour gagner de la hauteur, mais ils sont souvent effectués pour couvrir une distance, en particulier lorsqu'un cloche-pied est combiné à un pivot.

COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES POUR L'APPROCHE ET LE REPLACEMENT				
Tous les exercices ci-dessous peuvent être inclus dans la phase d'échauffement.				
EXERCICE	ILLUSTRATIONS			CONSEILS D'ENTRAINEMENT
Mouvement du bras pour la course.				Malgré le fait que les pas courus ne soient pas trop souvent utilisés pour les frappes, ils devraient être effectués de manière aussi efficace que possible en cas de besoin. Un mouvement correct des bras contribue à cette efficacité.
	• Marcher sur place. • Positionner les mains de telle sorte que les bras fassent un angle de 90°. • Les paumes de main tournées vers l'intérieur. • Les épaules détendues. • Faire un mouvement alternatif des bras. • Maintenir l'angle de l'épaule à 90°. • La main se trouvant en avant atteint le niveau des yeux. • La main se trouvant en arrière s'arrête au niveau des hanches.		Ceci peut également être fait en position assisse.	
Elévation rapide des genoux.	Dans cette section d'élévation rapide des genoux, un pied doit s'élever au-dessus de la haie, et l'autre doit rester en dessous, c'est-à-dire que les deux pieds font un mouvement mais l'un des pieds est au-dessus de la haie et l'autre sur le côté.			Cet exercice facilite une élévation rapide et efficace des genoux, ce qui est important pour l'accélération de la phase de course. Cet exercice s'applique vraiment au badminton où une accélération est nécessaire pour se déplacer.
	• Marcher vers l'avant. • Après trois pas, lever rapidement un genou en l'air à 45°. La main opposée doit être levée en même temps.	• Courir le long d'une série de petites haies. • L'un des pieds travaille le long des haies. • L'autre travaille au-dessus des haies. • Faire une élévation rapide des genoux et un mouvement puissant des bras. • Aller dans la direction opposée pour faire travailler les deux pieds.	• Courir le long d'une série de petites haies. • Faire une élévation rapide des genoux et un mouvement puissant des bras. • Utiliser la même jambe tout le long la même jambe s'élève à chaque fois au-dessus de la haie. • Recommencer en changeant de jambe.	

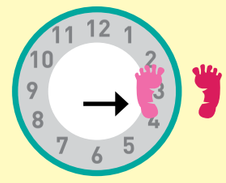
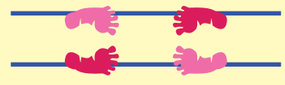
COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES POUR L'APPROCHE ET LE REPLACEMENT					
Tous les exercices ci-dessous peuvent être inclus dans la phase d'échauffement.					
EXERCICE	ILLUSTRATIONS				CONSEILS D'ENTRAINEMENT
Courir en avant et en arrière.					• La course en avant nécessite de plus longues enjambées que la course en arrière.
	• Se placer au niveau des lignes de fond en se tenant de profil. • Courir vers la ligne de service court.		• Repartir en courant en arrière vers les lignes de fond. • Donner une légère courbe à la direction pour avoir une position de côté.		
Pas chassé en se servant des lignes de côté.					• Bien que cet exercice doit être fait lentement au début, encourager les joueurs à le faire le plus rapidement possible, le plus tôt possible. • Imaginer que le sol est chaud peut parfois permettre aux joueurs de réduire la durée du contact avec le sol. • Les joueurs doivent apprendre à faire cet exercice en se déplaçant vers l'avant et vers l'arrière. • Lorsqu'ils travaillent deux par deux, l'un des joueurs peut crier le mot « change » ou taper dans ses mains lorsqu'il veut que son partenaire change de direction.
	Faire une reprise d'appui avec le pied droit en avant et près de la deuxième ligne de côté. Amener les joueurs à garder le buste équilibré.	Déplacer le pied gauche et le placer entre les deux lignes de côté, près du pied droit.	Déplacer le pied droit en dehors des lignes de côté.	Faire un léger saut et un pivot débouchant sur une nouvelle reprise d'appui, avec le pied entre les lignes de côté.	
		Le pas chassé			

COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES POUR L'APPROCHE ET LE REPLACEMENT			
Tous les exercices ci-dessous peuvent être inclus dans la phase d'échauffement.			
EXERCICE	ILLUSTRATIONS		CONSEILS D'ENTRAINEMENT
Le pas croisé.			• Lorsque cet exercice est effectué en face du filet, fixer la bande pour garder la tête immobile. • S'assurer que l'exercice est effectué en avant et en arrière. • Bien qu'au cours des échanges, c'est presque toujours le pied raquette qui est croisé derrière, pendant l'entrainement et l'échauffement, il est conseillé travailler les deux côtés.
	Se déplacer sur la longueur du court en formant des « Z » grâce aux pas croisés.		
Pivot/saut sur la même jambe			• Cet exercice peut être transformé en une course entre les joueurs. • Les joueurs peuvent se passer les volants au lieu de les ramasser. • Apprendre à faire un pivot sur les deux jambes et dans les deux directions (dans le sens et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre).
	• Poser un pied sur une marque (représentée ci-dessus par le cercle vert). • Poser sur le sol trois volants pouvant être atteints en faisant une fente. • Se baisser et ramasser un volant, puis faire un pivot / cloche-pied autour du pied situé sur la marque.	• Poser le volant sur le sol. • Faire un pivot pour retourner prendre le prochain volant. • Recommencer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de volant.	

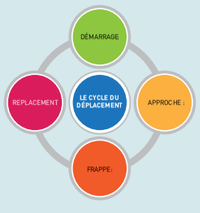
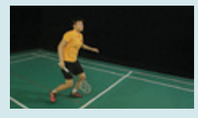
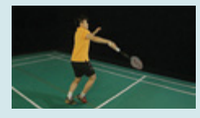
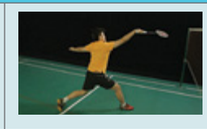
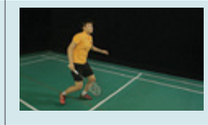
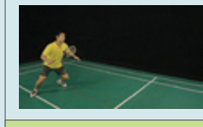
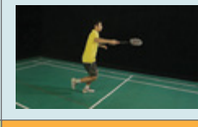
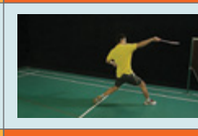
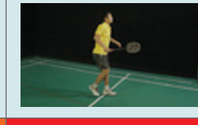
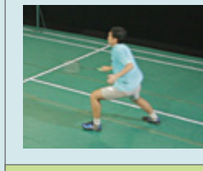
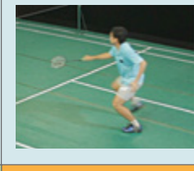
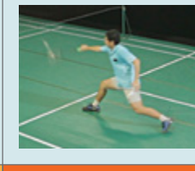
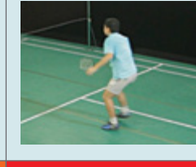
05. LES DEPLACEMENTS ASSOCIES AUX FRAPPES

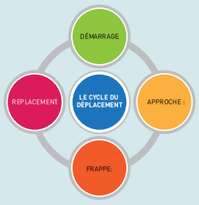
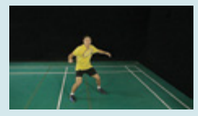
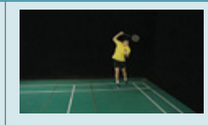
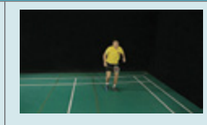
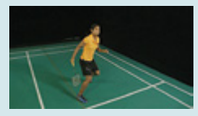
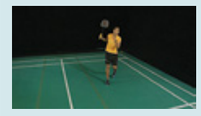
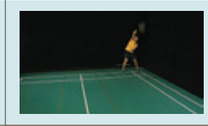
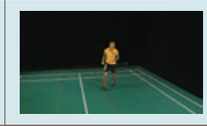
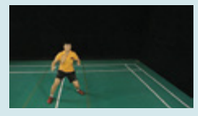
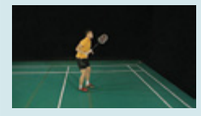
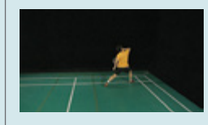
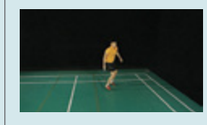
QUE FAUT-IL ENSEIGNER	DESCRIPTION	ILLUSTRATION					CONSEILS D'ENTRAINEMENT
Les déplacements associés aux frappes.  	FAIRE UNE FENTE • La fente résulte d'une longue enjambée. Les images de droite montrent où et quand faire une fente sur le court. • La plupart des fentes se font avec la jambe du même côté que le bras raquette, mais quelques-unes sont effectuées avec la jambe opposée.						• Le pied avant se dirige vers le volant. • Le genou et le point de contact du pied avant vont dans la même direction afin de protéger les articulations du genou et de la cheville. • Tourner le pied arrière vers l'extérieur pour l'équilibre et l'amplitude du mouvement. • Fléchir le genou arrière afin d'éviter les risques de foulure. • Tendre le bras arrière pour avoir de l'équilibre.
		Au filet, pour les attaques au filet, les amortis au filet et les lifts.	A mi-court, lorsque le volant se trouve sur le côté du corps.	En fond de court, lorsque le volant se trouve derrière le joueur voulant effectuer la frappe.			
	NOTIONS ELEMENTAIRE SUR LES SAUTS Un saut peut être défini comme un mouvement impliquant une phase d'élévation dans les airs avec extension, les deux pieds décollés du sol. Les sauts peuvent être décomposés en trois phases : la préparation, le vol et la réception.	1 	2 	3 	4 		• Il est important d'apprendre à s'accroupir correctement, étant donné que ce déplacement aide dans la technique du saut. • Les pieds tournés vers l'avant, les talons au sol. • S'asseoir, fléchir les chevilles, les genoux et les hanches. • Le buste haut. • Faire que le dos et le tibia soient parallèles. Tous les sauts peuvent se faire dans 3 directions : • d'un côté à un autre, • en avant et en arrière, • en rotation.
		• Fléchir les chevilles, les genoux et les hanches afin de • pré- étirer les muscles, contribuant ainsi à la production de force. • Balancer en même temps les bras en arrière et vers le bas. • Garder le buste haut.	• Balancer les bras en avant et vers le haut. • Etirer les hanches, les genoux et les chevilles. • Diriger la force vers le bas, au sol.	• Etirer complètement toutes les articulations.	• Se réceptionner sur la plante des pieds • Lors de la réception, fléchir les chevilles, les genoux et les hanches afin d'absorber la force. • Garder le buste haut.		
	LES VARIATIONS DES SAUTS En dehors du saut de base consistant à s'élever dans les airs et à se réceptionner, il existe d'autres variations.	Propulsion sur deux pieds, réception sur deux pieds.	Propulsion sur deux pieds, réception sur un pied.	Propulsion sur un pied et réception sur deux pieds.	Propulsion sur un pied et réception le même pied.	Propulsion sur un pied et réception sur l'autre pied (bond).	Les cloche-pied peuvent être effectués pour gagner de la hauteur, mais ils sont souvent effectués pour couvrir une distance, en particulier lorsqu'un cloche-pied est combiné à un pivot.

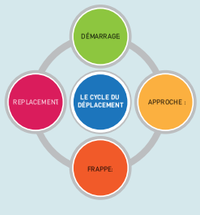
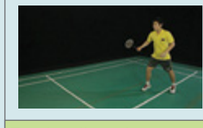
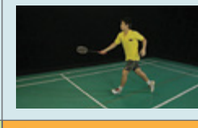
COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES DE FENTES				
EXERCICE	DESCRIPTIONS			CONSEILS D'ENTRAINEMENT
Construire une fente.	• Ecarter les jambes. • Mettre les orteils du pied avant contre un mur. • Placer le pied arrière à 90° du pied avant. • Tendre le bras arrière pour avoir de l'équilibre.	• Se baisser en fléchissant les deux genoux. • Lever légèrement le talon du pied arrière.	Pour une meilleure fente, commencer le mouvement avec les pieds côte à côte et mettre un pied en avant pour la fente, puis se replacer.	• Se servir d'un mur permet de ne pas avancer le genou trop loin. • Faire trois fentes avec un pied, puis trois avec l'autre.
Faire une fente avec une bonne posture.	• Se tenir debout avec les pieds joints. • Mettre un volant en équilibre sur la tête.	• Faire un pas en avant pour se retrouver en position de fente.	• Se remettre en position initiale. • Garder le volant sur la tête.	• Cet exercice est amusant. • Garder le volant en équilibre sur la tête amène le joueur à garder le buste droit. • Demander que les jambes soient droites pendant que la fente est formée.
Faire une fente et atteindre le volant.	• Se placer en face du partenaire d'entrainement en tenant un volant.	• Garder le volant sur la tête. • Les deux joueurs font une fente vers l'avant et se passent le volant.	• Revenir à la position initiale et recommencer avec l'autre jambe.	• Demander une bonne amplitude du mouvement • Demander une position droite du buste. • Demander que le bras arrière soit étendu pour des raisons d'équilibre.
Faire une fente et frapper.	• Le joueur se tient avec les pieds à 90°. • Le partenaire se tient en face en tenant le volant.	• Le volant est lancé doucement. • Le joueur fait une fente en avant pour frapper le volant.	• Le partenaire attrape le volant. • Le joueur reprend sa position initiale.	• Cet exercice peut être fait du côté coup droit ou du côté revers. • Il peut être employé pour travaille la fente avant ou la fente de côté. • Il peut être fait sur le court au-dessus du filet.

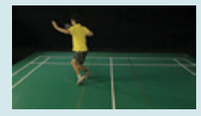
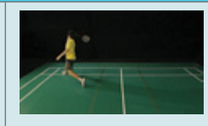
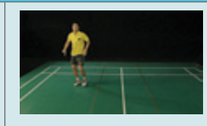
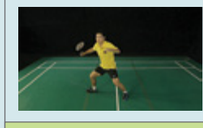
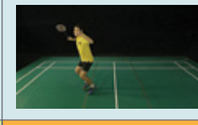
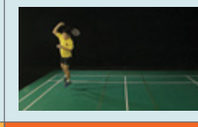
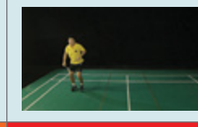
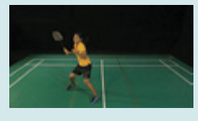
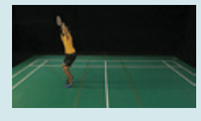
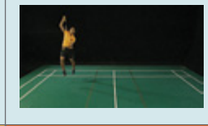
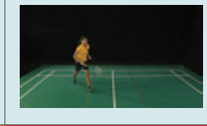
COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES DE REPRISE D'APPUI					
EXERCICE	ILLUSTRATIONS				CONSEILS D'ENTRAINEMENT
Les sauts à la pendule.					• Plusieurs variations sont possibles. • Essayer les différents sauts sur un et deux pieds. • Les joueurs doivent regarder toujours en face ou se retourner pendant le saut. • Les joueurs peuvent travailler deux par deux ou en groupes.
	• Se tenir au centre d'une pendule imaginaire délimitée. • S'accroupir pour se préparer à sauter.	• L'entraineur dit une heure (3 heures, par exemple). • Le joueur saute dans cette direction.	• L'entraineur dit « centre ». • Le joueur saute au centre de la pendule.		
Sauter en se servant des lignes de côté.					• Essayer les différents sauts sur un et deux pieds. • Pour compliquer l'exercice, sauter au- dessus des lignes de fond.
	• Faire face à un partenaire près des lignes de côté du court. • S'accroupir pour se préparer à sauter.	• Les deux joueurs sautent latéralement au-dessus des lignes de côté. • Se servir correctement des bras.	• Se réceptionner sur les plantes des pieds. • Fléchir les chevilles, les genoux et les hanches pour contrôler la réception.		
Sauter et attraper.	• Deux joueurs se font face. • L'un d'entre eux tient un volant.	• Le joueur lance le volant haut afin que son partenaire saute et l'attrape à deux mains.	• Se réceptionner sur la plante des pieds. • Fléchir les chevilles, les genoux et les hanches pour contrôler la réception.		• Essayer cet exercice avec les différents sauts sur un et deux pieds. • Lancer sur un modèle prévisible, puis imprévisible.
Saut et pivot.	• Le joueur se tient les pieds joints sur les lignes de fond en regardant le filet.	• Faire un pas en arrière pour prendre appui sur la jambe arrière. • Le pied arrière doit se trouver à 90° du pied avant.	• Sauter et faire une rotation en l'air. • Les pieds changent de place.	• Le pied arrière à la réception est celui qui était à l'avant en position initiale. • Le pied arrière est réceptionné à 90° du pied avant.	• Lancer un ballon au partenaire ou contre un mur constitue un moyen efficace de rendre cet exercice plus intéressant.

06. LES MODELES DE DEPLACEMENTS

QUE FAUT-IL ENSEIGNER	DESCRIPTION	ILLUSTRATION				CONSEILS D'ENTRAINEMENT
LES MODELES DE DEPLACEMENT Pour se déplacer de manière efficace sur le court, il est nécessaire d'associer les composantes des déplacements pour former des modèles spécifiques. Ces modèles peuvent être assez personnels et dépendent souvent des situations dans lesquelles se trouve le joueur. cette partie ne présente pas tous les modèles mais les plus courants d'entre eux.  	Déplacement pour un coup du côté revers dans l'avant court.					• Demander une courte durée de contact avec le sol pour le pas chassé. • S'assurer que la fente est faite avec une bonne amplitude, avec une phase pendant laquelle la jambe avant est droite. • Demander une bonne posture du buste.
		Reprise d'appui.	Pas chassé.	Fente.	Pas en arrière ou Pas chassé arrière.	
						
		Reprise d'appui.	Pas couru.	Fente.	Pas chassé ou pas en arrière.	
						
		Reprise d'appui. La jambe opposée au bras raquette est en avant.	Cloche-pied / pivot autour de la jambe opposée au bras raquette.	Fente.	Pas chassé ou pas en arrière.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER	DESCRIPTION	ILLUSTRATION				CONSEILS D'ENTRAINEMENT
LES MODELES DE DEPLACEMENTS Pour se déplacer de manière efficace sur le court, il est nécessaire d'associer les composantes des déplacements en modèles spécifiques. Ces modèles peuvent être assez personnels et dépendent souvent des situations dans lesquelles se trouve le joueur. cette partie ne présente pas tous les modèles mais les plus courants d'entre eux.  	Déplacement pour un coup du côté revers en fond de court.					• S'assurer que le pivot ou le cloche-pied couvre une bonne distance afin de permettre au joueur de se déplacer vers le côté du court.
		Reprise d'appui.	Pivot ou saut sur la même jambe opposée au bras raquette.	Sauter et se retourner en l'air- frapper le volant dans cette position.	Pas chassé ou pas courus.	
						• Le pas couru arrière doit être effectué avec une légère inclinaison afin de permettre au joueur d'atteindre et de frapper le joueur en étant sur le côté.
		Reprise d'appui.	Pas couru arrière.	Sauter et se retourner en l'air- frapper le volant dans cette position.	Pas chassé ou pas en arrière.	
						• Plus le joueur est sous pression, plus la fente est prononcée lorsqu'il frappe.
		Reprise d'appui.	Pas chassé arrière. Tourner le dos au filet.	Demi-fente.	Faire un pivot ou un petit tour rapide pour retourner sur le court.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER	DESCRIPTION	ILLUSTRATION				CONSEILS D'ENTRAINEMENT
LES MODELES DE DÉPLACEMENTS Pour se déplacer de manière efficace sur le court, il est nécessaire d'associer les composantes des déplacements en des modèles spécifiques. Ces modèles peuvent être assez personnels et dépendent souvent des situations dans lesquelles se trouve le joueur. Cette partie ne présente pas tous les modèles mais les plus courants d'entre eux.  	Déplacement pour un coup du côté coup droit dans l'avant court.					• Demander une courte durée de contact avec le sol pour le pas chassé. • S'assurer que la fente est faite avec une bonne amplitude, avec une phase pendant laquelle la jambe avant est droite. • Demander une bonne posture du buste.
		Reprise d'appui. Le pied situé du côté du bras raquette est en avant.	Pas chassé.	Fente.	Pas chassé et ou pas en arrière (montré).	
						
		Reprise d'appui.	Pas couru.	Fente.	Pas chassé et ou pas en arrière.	
		Reprise d'appui. Le pied situé du côté du bras raquette est en avant.	Pas croisé.	Fente.	Pas chassé et ou pas en arrière.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER	DESCRIPTION	ILLUSTRATION				CONSEILS D'ENTRAINEMENT
LES MODELES DE DÉPLACEMENTS Pour se déplacer de manière efficace sur le court, il est nécessaire d'associer les composantes des déplacements en des modèles spécifiques. Ces modèles peuvent être assez personnels et dépendent souvent des situations dans lesquelles se trouve le joueur. Cette partie (ne présentent pas tous les modèles mais les plus courants d'entre eux. 	Déplacement pour un coup du côté coup droit en fond de court.					• Plus le joueur est sous pression, plus la fente est prononcée lorsqu'il frappe.
		Reprise d'appui.	Pas croisé.	Fente.	Pas chassé (montré) ou pivot	
						• Le déplacement direct pour un coup du côté coup droit en fond de court forme une ligne droite.
		Reprise d'appui.	Pas chassé.	Sauter et frapper le volant pendant qu'on est en l'air.	Pas chassé.	
						• La reprise d'appui et le pas chassé forment généralement un arc, permettant ainsi au joueur de se retrouver sur le côté en approchant le volant.
		Reprise d'appui.	Pas chassé arrière.	Sauter et se retourner en l'air- frapper le volant dans cette position.	Pas chassé/ pas couru arrière.	

COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES POUR L'APPROCHE ET LE REPLACEMENT						
Les exercices de déplacements précédents étaient axés sur des composantes isolées d'un déplacement (reprise d'appui, sauts, pas chassé). La présente partie fait quelques propositions sur la manière dont les modèles de déplacements associant ces composantes peuvent être enseignés. En raison de l'étendue et de la complexité de cet aspect, il n'est pas possible de couvrir tous les types de déplacements dans ce manuel. Cependant, la méthode « d'enchainement » proposée ci-dessous peut également être appliquée pour enseigner les déplacements dans toutes les parties du court. Elle consiste essentiellement à commencer par la frappe et à associer progressivement les déplacements intervenant avant et après.						
EXERCICE	DESCRIPTION					CONSEILS D'ENTRAINEMENT
Fente.	• Se placer juste derrière la ligne de service court et faire une fente.		• Jouer un amorti au filet du coup droit avec un volant distribué à la main.			• Demander une bonne amplitude pour la fente. • Vérifier que le genou et le pied de la jambe en avant sont orientés dans la même direction (vers l'éventuel point d'impact avec le volant.)
Pas chassé et fente.	• Se tenir les jambes écartées, le pied avant juste derrière la ligne de service court.	• Le pas chassé. • Le pied avant fait une fente.	• Après la fente, faire un amorti au filet en coup droit.			• Demander que le pas chassé soit fait rapidement, avec une courte durée de contact avec le sol.
Reprise d'appui, pas chassé et fente.	• Marcher vers l'avant court.	• Faire une reprise d'appui avec le pied du côté raquette en avant.	• Pas chassé. • Le pied avant fait une fente.	• Après la fente, faire un contre-amorti du coup droit.		• Marcher en faisant des reprises d'appui rend ce mouvement plus réaliste par rapport au jeu. • Demander que la reprise d'appui soit faite de manière explosive avec une courte durée de contact avec le sol. • Garder une position détendue, mais droite.
Reprise d'appui, pas chassé et fente.	• Marcher vers l'avant court.	• Faire une reprise d'appui avec le pied du côté raquette en avant.	• Pas chassé. • Le pied avant fait une fente.	• Après la fente, faire un amorti au filet du coup droit.	• Faire un pas chassé arrière.	• Garder une bonne posture pendant le replacement.

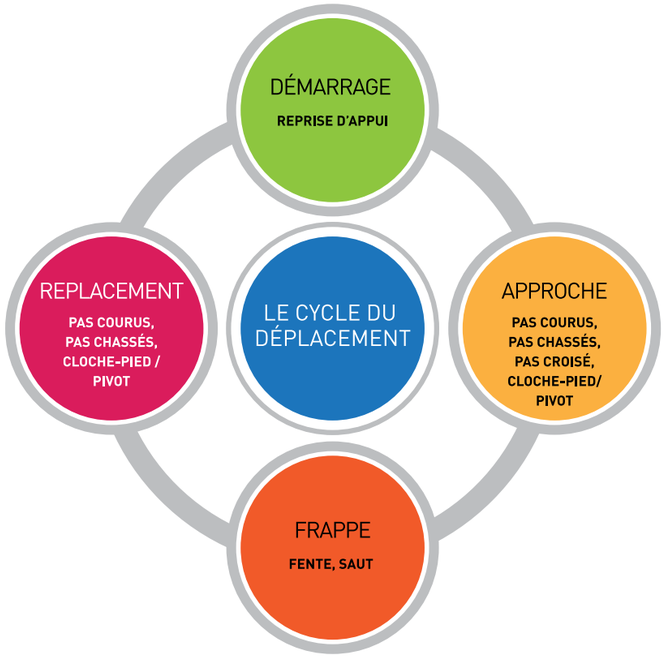
COMMENT ENTRAINER: LES MODELES DE DÉPLACEMENT		
Avec des groupes plus expérimentés, une alternative à l'enchainement est de permettre aux joueurs de reproduire un cycle de déplacements complet.		
EXERCICE	DESCRIPTION	CONSEILS D'ENTRAINEMENT
Faire un cycle de déplacement complet.	L'entraineur démontre un type de déplacement et les joueurs regardent.	• Permettre au groupe de regarder à partir de positions différentes.
	L'entraineur effectue un type de déplacement et les joueurs copient.	• Lorsque les joueurs sont derrière vous, il leur est plus facile de copier vos déplacements. La correction des erreurs se fera à l'étape suivante. • Permettre aux gauchers d'être en face de vous qu'ils puissent regarder vos déplacements comme dans un miroir.
	Les joueurs reproduisent le déplacement sans l'entraineur.	
	Les joueurs effectuent un type de déplacement et frappent un volant suspendu (à une potence).	Utile pour les coups en main haute.
	Les joueurs effectuent un type de déplacement et frappent un volant distribué.	Prêter la même attention à la qualité du replacement.
Associer les cycles de déplacement	La suite naturelle consiste à associer les différents types de déplacement, soit en faisant des démonstrations sans volant (shadow) des déplacements sur le court, soit en faisant des exercices pratiques avec un volant.	

07. RESUME

Les composantes des déplacements efficaces au badminton sont :

- la reprise d'appui.
- Le pas couru.
- le pas chassé.
- le pas croisé.
- le saut sur la même jambe/ le pivot
- la fente.
- le saut.
- la réception de saut.

Ces composantes peuvent être organisées en un cycle de déplacement, comme le démontre le schéma ci-dessous.



Chaque cycle de déplacement est déclenché lorsque l'adversaire frappe le volant.

Un joueur peut associer les composantes de diverses manières. Ce manuel propose un certain nombre de cycles de déplacement constituant une bonne base pour commencer.

Les déplacements de badminton peuvent être enseignés:

- en travaillant sur des composantes isolées des déplacements.
- en enchainant les composantes pour former un cycle de déplacement complet.
- en travaillant sur l'ensemble du cycle de déplacement.
- en associant les cycles de déplacement.

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 6 ▲ 1 ER FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES HABILETES MOTRICES

08. AUTO-EVALUATION- HABILETES MOTRICES

1	Quel est l'ordre des quatre éléments composant un cycle de déplacement?	Frapper-approcher-démarrer- se replacer	
		Démarrer-frapper-approcher- se replacer	
		Se replacer-approcher- frapper- démarrer	
		Démarrer –approcher –frapper- se replacer	
2	Deux phases du cycle de déplacement comportent des mouvements similaires :	L'approche et le replacement	
		La frappe et le démarrage	
		Le démarrage et le replacement	
		La frappe et l'approche	
3	Quel type de mouvement n'est pas employé dans le déplacement pour un coup du côté coup droit en avant court ?	Le pas couru.	
		Le pas chassé.	
		Le pivot sur la jambe opposée au bras raquette.	
		Le pas croisé.	
4	Les fentes s'effectuent pour les frappes :	En fond de court.	
		Dans l'avant court.	
		A mi-court.	
		Dans toutes les parties du court.	
5	La forme d'un accroupissement bien fait implique que:	Le dos et les tibias sont parallèles.	
		Les talons ne touchent pas le sol.	
		Le poids est transféré sur les orteils.	
		La tête est baissée.	
6	Une reprise d'appui:	Implique un écartement des jambes.	
		Aide à associer les déplacements.	
		Aide activement à s'élever dans les airs.	
		Associe toutes les propositions ci-dessus.	
7	«Un pied chasse l'autre mais ne le rattrape presque jamais » : cette phrase est une description du :	Pas chassé.	
		Pas couru.	
		Pas croisés.	
		Saut sur la même jambe.	

8	L'équilibre pour une fente dans le but de frapper au filet peut être amélioré :	En tendant le bras arrière.	
		En gardant une petite distance entre le pied arrière et le pied avant.	
		En penchant le corps vers l'avant.	
		En gardant les deux pieds pointant vers l'avant.	
9	La technique du saut peut être améliorée :	En gardant les bras le long du corps pendant le saut.	
		En gardant les bras étendus au-dessus de la tête pendant le saut.	
		En balançant les bras vers l'arrière et vers le bas, puis en le étirant au-dessus de la tête.	
		En gardant les bras croisés pendant le saut.	
10	La phase d'approche pour un coup revers en main haute nécessite :	Un saut sur la même jambe ou un pivot autour de la jambe opposée au bras porteur de la raquette.	
		Des pas courus arrière.	
		Une fente.	
		Une reprise d'appui.	

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON
MANUEL DES ENTRAINEURS
NIVEAU 1

MODULE 7
2EME FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE: LES TECHNIQUES DE FRAPPE

MODULE 7
2EME FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES TECHNIQUES DE FRAPPE

01. Introduction 73
02. Introduction aux techniques de frappe pour les enfants et les débutants 74
03. Les principes biomécaniques 74
04. Attraper et lancer 75
05. Les jeux consistant à attraper et lancer 76
06. Développer les techniques de frappe 77
07. Frapper avec la main 77
08. Frapper en employant une prise très courte 78
09. Frapper en employant une prise longue 78
10. Les coups de base 84
11. Introduction au service 85
    a. Le service tendu en revers 86
    b. Le service court en revers 88
    c. Le service tendu en coup droit 90
    d. Le service court en coup droit 92
    e. Le service long en coup droit 94
12. Introduction aux coups de l'avant court 96
    a. L'amorti au filet en revers 97
    b. L'amorti au filet en coup droit 99
    c. Le lift en revers 101
    d. Le lift en coup droit 103
    e. L'attaque au filet (kill) en revers 105
    f. L'attaque au filet (kill) en coup droit 107
13. Introduction aux coups du mi-court 109
    a. Le block 110
    b. Le drive en revers 112
    c. Le drive en coup droit 114
14. Introduction aux coups du fond de court 116
    a. Le dégagement en coup droit 117
    b. Le smash en coup droit 119
    c. L'amorti en coup droit 121
    d. L'amorti en coup droit en retard 123
    e. Le dégagement en revers 125
    f. L'amorti en revers en retard 127
15. Résumé : 1er facteur de performance : les techniques de frappe 129
16. Auto-évaluation- techniques de frappes 130

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin du présent module, les entraîneurs devront être capables de :

- citer les principes biomécaniques de base favorisant une frappe correcte.
- décrire les exercices destinés à mieux attraper et lancer.
- citer les différents types de prise de raquette au badminton et de décrire les situations ou exercices destinés à les améliorer.
- décrire les différents coups du badminton en précisant:
    - l'endroit où ils sont joués
    - les situations dans lesquelles ils sont joués
    - les raisons pour lesquelles ils sont joués
    - leur forme
    - la manière de faire des exercices pratiques qui y sont relatifs

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation

Première édition : 2013

01. INTRODUCTION

La présente partie aborde :

- Les principes biomécaniques.

Nous étudierons brièvement l'importance de fléchir, d'étendre, de faire une rotation et de générer de la force pour frapper un volant au badminton.

LES TECHNIQUES POUR ATTRAPER, LANCER ET FRAPPER

Avant d'apprendre à frapper un volant, les enfants doivent acquérir des habiletés pour attraper, lancer et frapper. Ceci leur permet de développer :

- des compétences efficaces en matière de lecture de trajectoire (regarder un objet approcher),
- la coordination main-œil-pied qui permet d'attraper,
- les techniques de lancer, favorisant les techniques de frappe développées ultérieurement
- des habiletés de frappe avec la main.

LES PRISES DE RAQUETTE

Une fois que les techniques basiques consistant à lancer et à attraper sont acquises, l'introduction d'une raquette implique que les enfants doivent apprendre à la tenir correctement selon les situations.

LES COUPS

Cette partie présentera de nombreux coups employés au badminton. Pour chaque coup, il sera précisé:

- de et vers quel endroit l'effectuer
- quand l'effectuer
- pourquoi l'effectuer
- sa forme
- comment l'effectuer.

Pour chaque coup, l'objectif est :

- de s'assurer que les joueurs connaissent son utilisation tactique,
- de mettre en place une technique correcte,
- proposer des exercices de difficultés différentes afin de les adapter au niveau des joueurs.
- Proposer des exercices pratiques intéressants et motivants.

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 7 ▲ 2EME FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES TECHNIQUES DE FRAPPE

02. INTRODUCTION AUX TECHNIQUES DE FRAPPE POUR LES ENFANTS ET LES DEBUTANTS

Bien qu'il n'existe (aucun ordre défini pour présenter les coups, les entraineurs peuvent utiliser l'ordre suivant pour travailler avec des débutants ou des jeunes enfants.

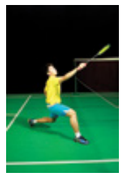
1. Le service en revers.
2. Les coups en revers de l'avant court tels que les lifts, les attaques au filet (kills) et les amortis au filet.
3. Les coups en coup droit de l'avant court tels que les lifts, les attaques au filet (kills) et les amortis au filet. Les services longs en coup droit.
4. Les coups en revers du mi-court (drives, blocks, et poussées).
5. Les coups en coup droit du mi-court (drives, blocks, et poussées).
6. Les coups en main haute en coup droit.
7. Les amortis en retard en main haute en coup droit et en revers.

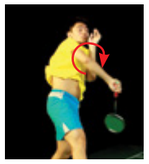
Les coups sont classés dans cet ordre parce que:

- les coups en revers sont étudiés en premier car les mouvements sont généralement plus courts et demande moins de coordination spécifique.
- les coups de l'avant court sont frappés en main basse, ce qui constitue un point de départ plus facile ; ils préparent également les joueurs aux frappes et exercices pratiques en main haute.

03. LES PRINCIPES BIOMECANIQUES

Au badminton, quatre aspects principaux servent de base aux techniques de frappe. Ce sont :

LES SWINGS ARRIERE		
Afin de générer une force significative, il est nécessaire de faire un swing arrière pour frapper. Les swings arrière étirent les muscles. Ces muscles se tendent rapidement en réponse à cet étirement, ajoutant ainsi de la puissance au swing avant de la frappe.		
LA COORDINATION DES GRANDS MUSCLES ET DES PETITS MUSCLES.		
La frappe du volant est le résultat des forces musculaires produisant une série de mouvements articulaires coordonnés. La force finale générée est maximale quand sa production débute par l'action des grands muscles puis se termine par celle des plus petits.		
LA ROTATION		
Rotation de tout le corps.		

Rotation du bras.	Rotation externe	 Rotation interne
Rotation de l'avant- bras.	Avant-bras: Supination (rotation externe)	Avant-bras: Pronation (rotation interne)
LA FLEXION ET L'EXTENSION		
La flexion et l'extension des articulations constituent également un aspect important des frappes. La flexion est un élément du swing arrière et l'extension, un élément du swing avant effectué pour atteindre le volant et le frapper.	Bras fléchi.	Bras étendu.

04. ATTRAPER ET LANCER

Faire des exercices consistant à lancer et attraper aide les enfants à développer des habiletés pour :

- observer attentivement la trajectoire d'un objet,
- positionner correctement leurs corps et leurs mains afin d'intercepter cet objet.

Ces habiletés participent au développement éventuel des techniques de frappe. Le tableau ci-dessous explique quelques exercices pratiques destinés à développer des habiletés pour lancer et à attraper.

FAIRE ROULER ET ARRETER	S'envoyer un ballon en le faisant rouler de l'un a l'autre, peut être bénéfique pour les enfants parce que cet exercice : • les aide à apprendre l'importance de regarder un objet se dirigeant vers eux, ainsi que la manière dont ils peuvent l'attraper. • leur permet de s'exercer en appliquant différents niveaux de force pour que le ballon puisse parcourir des distances différentes.
LES LANCERS EN MAIN BASSE	• Lancer des objets de types et de poids différents. • Expérimenter les sensations lorsque des objets, y compris des volants sont poussés, tapés d'un petit coup ou lancés pour comparer les différents niveaux de contrôle et les trajectoires diverses obtenues. • Essayer les lancers en coup droit (avec la paume de la main en avant) et en revers (avec le dos de la main en avant). • Concevoir des jeux nécessitant des lancers en main basse vers une cible (un cerceau par exemple).

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 7 ▲ 2EME FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES TECHNIQUES DE FRAPPE

ATTRAPER EN MAIN BASSE	Regarder attentivement un objet approcher et l'attraper avec les paumes de main tournées vers le bas (les doigts serrés). D'abord faire attraper directement devant le corps, puis évoluer ensuite pour attraper : • sur les côtés du corps, • avec une main.
LANCER EN MAIN HAUTE	Encourager les enfants à apprendre les techniques correctes de lancer en main haute est très important, étant donné que ce geste constitue la base des frappes en coup droit en main haute. Améliorer cette technique en travaillant à deux et en lançant : • assis et les pieds croisés, • à genoux, avec les fesses contre les talons, • à genoux, avec les fesses décollées des talons, • à genoux sur un seul genou (genou droit, pour les droitiers), • debout face à face, • debout sur le côté, les pieds joints, • debout sur le côté, les pieds écartés, • debout, les pieds joints, faire un pas en arrière et employer l'impulsion du pied arrière pour lancer ; • debout, les pieds joints, faire un pas en arrière et employer l'impulsion du pied en arrière pour lancer ; revenir en position initiale après le lancer ; • debout, les pieds joints, faire un pas en arrière et employer l'impulsion du pied en arrière pour lancer ; sauter en lançant, tourner et se réceptionner. Ces exercices aident les enfants à savoir comment utiliser leur corps afin de générer de la puissance lors des lancers.
ATTRAPER EN MAIN HAUTE	Attraper avec les paumes tournées vers le haut (les pouces joints). Commencer à attraper directement devant le corps, puis ensuite varier l'endroit : • sur les côtés du corps, • avec une main.

05. LES JEUX CONSISTANT A ATTRAPER ET LANCER

Il existe des jeux amusants qui stimulent le développement d'habiletés pour lancer et à attraper.

LES JEUX D'INTERCEPTION	• Diviser le groupe en deux équipes de cinq personnes maximum. • Travailler dans un lieu choisi d'un commun accord, chaque équipe ayant pour but de garder un volant lesté. • Il n'est pas permis aux joueurs de se toucher, et une fois qu'un joueur a attrapé l'objet, il ne peut pas se déplacer tant qu'il n'a pas lancé le volant à un autre membre de son équipe. • Ce jeu peut être utilisé afin d'améliorer les lancers en main haute en établissant des rè gles permettant d'avoir un bonne technique. Par exemple, l'équipe perd le volant lor squ'un joueur lance le volant en main haute sans être de profil.
LANCERMINTON	• Deux enfants jouent l'un contre l'autre en utilisant sur une moitié de court, un volant lesté. • L'objet est lancé vers l'arrière et vers l'avant par-dessus le filet, le but étant de faire tomber l'objet dans la partie du court de l'adversaire en l'amenant à commettre une faute (dans le filet par exemple). • Une fois que l'objet a été attrapé, le joueur doit le relancer du même endroit. • Lorsque le volant se trouve dans la moitié avant du court, il doit être renvoyé par un lanc er en main basse. Dans la moitié arrière, il doit être renvoyé par un lancer en main haute. • Ce jeu peut être utilisé afin d'améliorer les lancers en main haute en établissant des règles permettant d'avoir un bonne technique. Par exemple, pour le lancer en main haute, le joueur doit effectuer une rotation en l'air pendant qu'il lance (mouvement de jambes). Lorsque ce geste n'est effectué, il perd le point. • Une version de ce jeu peut être jouée en équipes sur un court entier.

06. DEVELOPPER LES HABILETES DE FRAPPE

Pour attraper et lancer, la main interagit directement avec un objet. Pour frapper avec une raquette, le joueur doit effectuer des ajustements pour que l'objet interagisse avec le tamis qui se situe à une certaine distance de la main. Les exercices doivent donc aider le joueur à faire cette transition.

07. FRAPPER AVEC LA MAIN

Frapper avec la main est la suite logique des exercices consistant à lancer et à attraper. Frapper avec la main nécessite de regarder attentivement un objet et d'ajuster les pieds et les mains afin de réussir à le frapper.

Seul, utiliser la paume de la main pour frapper un ballon mou ou gonflable en l'air. Essayer la frappe avec une main, puis avec l'autre, et alterner. Essayer de maintenir l'objet en l'air en faisant des fantaisies (s'accroupir et se relever par exemple).	
Seul, utiliser le dos de la main pour frapper un ballon mou ou gonflable en l'air. Essayer la frappe avec une main, puis avec l'autre, et alterner. Essayer de maintenir l'objet en l'air en faisant des fantaisies (des flexions par exemple).	
Seul, frapper un ballon mou ou gonflable en l'air en utilisant la paume et le dos des deux mains. Essayer d'enchaîner les tours complets.	
Tenir un ballon mou ou gonflable au-dessus de la tête, y amener l'autre main et faire une rotation du bras de telle sorte que la paume puisse être vue. Puis, frapper le ballon en utilisant la paume. Demander que l'action soit effectuée afin que le joueur puisse voir le dos de sa main après la frappe (pronation de l'avant-bras).	
En utilisant un ballon mou ou gonflable, faire un échange avec un partenaire en employant la paume et le dos des mains. Cet exercice peut être fait assis ou debout.	

08. FRAPPER EN EMPLOYANT UNE PRISE TRES COURTE

Frapper en employant une prise très courte facilite la réussite parce que l'objet à frapper reste relativement proche de la main pendant la frappe.

• Tenir la raquette près du "T" avec le dos de la main vers le haut.	• Garder en l'air un ballon gonflable, un ballon mou ou un volant en faisant une rotation de l'avant-bras.
• Tenir la raquette près du « T » avec l'index en dessous du cadre.	• Garder en l'air un ballon gonflable, un ballon mou ou un volant en faisant une rotation de l'avant-bras.

• Tenir la raquette près du « T » avec l'index en dessous du cadre. Toucher le volant avec le cordage de la raquette.	• ramener la tête de la raquette en arrière en faisant une rotation de l'avant-bras.	• Frapper le volant en faisant une rotation de l'avant-bras (le joueur peut voir le dos de sa main).

09. FRAPPER EN EMPLOYANT UNE PRISE LONGUE

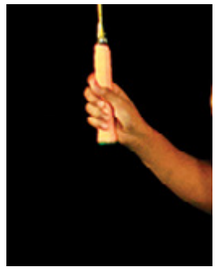
Pour les exercices d'entrainement où une prise longue est employée, consulter la partie « les prises ».

LES PRISES DE RAQUETTE : INTRODUCTION

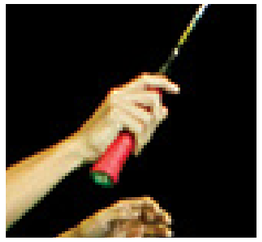
Pour jouer au badminton de manière efficace, il est essentiel de tenir la raquette correctement dans des situations très variées. Les directives suivantes sont utiles pour enseigner les prises de raquette au badminton.

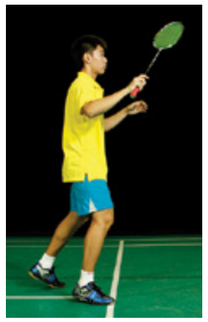
- Les prises doivent être relâchées. Ceci favorise les changements de prise, donne plus de puissance, crée moins de fatigue et facilite la réalisation des feintes.

- Une prise serrée se fera naturellement à l'impact. La prise serrée est plus utilisée pour les coups puissants (les drives par exemple) que pour les coups en toucher (les amortis au filet par exemple).
- Les prises de raquette sont constamment ajustées en fonction de l'endroit où se trouve le volant :
  - o devant, sur le côté ou derrière le joueur;
  - o du coté coup droit ou du côté revers.
- Les prises peuvent également être longues ou courtes.
  - o Les prises longues sont privilégiées pour les coups en hauteur et la puissance. Par exemple, la plupart des coups en fond de court sont frappés en utilisant une prise longue. Pour une prise longue, le fond de la main est délicatement posé contre la base un peu plus large du manche pour que la main ne glisse pas de la raquette.



o Les prises courtes sont utilisées pour des mouvements rapides et nécessitant plus de contrôle.



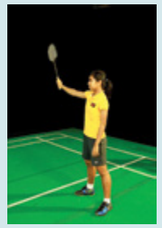
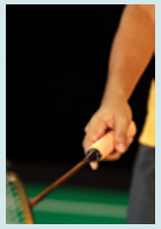
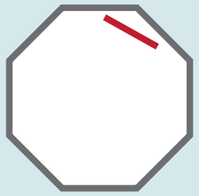


FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 7 ▲ 2EME FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES TECHNIQUES DE FRAPPE

A) LA PRISE DROITE - QUE FAUT-IL ENSEIGNER

La prise droite est utilisée pour des coups où le volant est au même niveau que le joueur, en coup droit et en coup revers.

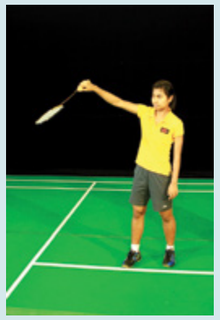
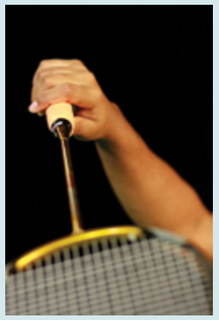
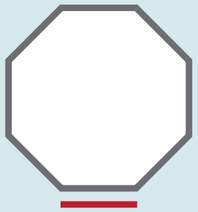
Le pouce et l'index forment un « v » sur le manche de la raquette. La position du fond du "v" est importante. Elle est montrée dans les illustrations ci-dessous. La prise droite est aussi appelée la prise « v ».

LA PRISE DROITE : AU NIVEAU DU JOUEUR	LA PRISE DROITE : VUE DE PRES	LA PRISE DROITE : LA POSITION DU « V »
		

EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS POUR LA PRISE « V »- COMMENT ENTRAINER
• Garder le volant en l'air le frappant le plus de fois possible, la paume de la main tournée vers le haut.
• Garder le volant en l'air le frappant en le plus de fois possible, la paume de la main tournée vers le bas. Après chaque frappe, passer la raquette : o Autour du corps o 1 ou plusieurs fois
• Garder le volant en l'air le frappant le plus de fois possible, la paume de la main tournée vers le haut. Après chaque frappe, passer la raquette : o sous une jambe ; o sous une jambe, puis sous l'autre.
• Garder le volant en l'air le frappant le plus de fois possible, la paume de la main tournée vers le haut. Frapper le volant sous une jambe, puis sous l'autre ou derrière le dos.
• En travaillant avec un partenaire, garder le volant en l'air en le frappant le plus de fois possible, la paume de la main tournée vers le haut. Chacun des joueurs frappe à son tour.
• Lors de l'entrainement avec un partenaire, se renvoyer le volant en le frappant vers l'avant et vers l'arrière par-dessus une ligne, avec la paume de la main donnant la direction.
• Frapper un objet suspendu (ballon, ballon mou ou un volant) en main haute en utilisant la prise droite. Reproduire un geste de lancer dont le but sera de frapper un volant au-dessus ou légèrement devant l'épaule côté raquette.

B) LA PRISE AVEC LE POUCE - QUE FAUT-IL ENSEIGNER

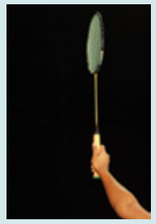
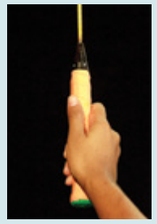
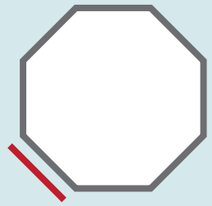
La prise avec le pouce est utilisée pour frapper les coups de base en revers devant soi. Parmi ces coups, figurent les amortis au filet, les attaques au filet (kills), les services en revers et les drives en revers (quand ils sont frappés devant le corps). Le pouce est placé derrière le manche de la raquette, avec un petit espace entre la main et le manche de la raquette.

LA PRISE AVEC LE POUCE : VUE DE LOIN	LA PRISE AVEC LE POUCE : VUE DE PRES	LA PRISE AVEC LE POUCE : LA POSITION DU POUCE
		

LA PRISE AVEC LE POUCE- COMMENT ENTRAINER
EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS POUR LA PRISE AVEC LE POUCE
• Faire une prise avec le pouce sur le manche de la raquette. • Tourner la main de telle sorte que les articulations des doigts pointent vers le haut.
• Garder le volant en l'air en le frappant le plus de fois possible, le dos de la main vers le haut (le pouce sous le manche de la raquette).
• Garder le volant en l'air en le frappant le plus de fois possible, le dos de la main vers le haut (le pouce maintenu ferme sous le manche de la raquette). • Entre chaque frappe, passer la raquette autour du corps une, deux ou trois fois !
• Garder le volant en l'air en le frappant le plus de fois possible, le dos de la main vers le haut (le pouce sous le manche de la raquette). Après chaque coup, passer la raquette : o sous une jambe; o sous une jambe, puis sous l'autre.
• Garder le volant en l'air en le frappant le plus de fois possible, le dos de la main vers le haut (le pouce sous le manche de la raquette). Entre chaque coup, se mettre sur un genou, puis sur l'autre, s'asseoir, se coucher, puis se relever pour frapper.
• Lors d'un entrainement avec un partenaire, garder le volant en l'air en le frappant le plus de fois possible, le dos de la main vers le haut (le pouce sous le manche de la raquette). Chacun des joueurs frappe à son tour.
• Lors d'un entrainement avec un partenaire, se renvoyer le volant en le frappant vers l'avant et vers l'arrière par-dessus une ligne, avec le dos de la main vers le haut (le pouce sous le manche de la raquette).

C) LA PRISE PINCE - QUE FAUT-IL ENSEIGNER

La prise pince est une alternative utilisée pour les coups en revers quand le volant est au même niveau ou légèrement derrière le joueur. Parmi ces coups, figurent les drives et les blocks en revers (lorsque le volant est sur le côté du corps), les dégagements en revers, les amortis en revers et les smashes en revers.

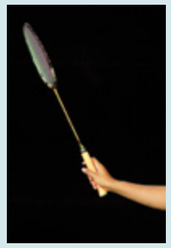
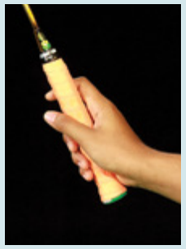
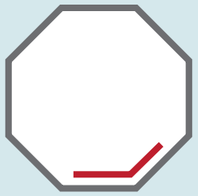
LA PRISE PINCE VUE DE LOIN	LA PRISE PINCE VUE DE PRES	LA PRISE PINCE LA POSITION DU POUCE
		

EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS POUR LA PRISE PINCE- COMMENT ENTRAINER
Avec le dos tourné au filet, frapper un objet suspendu légèrement derrière le corps, soit à la hauteur d'épaule, soit au-dessus du filet
Avec le dos tourné au filet, frapper un volant distribué à la main légèrement derrière le corps, soit à hauteur d'épaule, soit au-dessus du filet.
Distribuer un volant à la main pour que le joueur puisse le frapper légèrement derrière le corps, le dos tourné au filet.

D) LA PRISE REVERS - QUE FAUT-IL ENSEIGNER

La prise revers est utilisée pour :

- les coups en revers, lorsque le volant est loin derrière le joueur (les amortis en revers par exemple) ;
- les coups côté coup droit lorsque le volant est loin devant le joueur (l'attaque au filet – kill par exemple)

LA PRISE REVERS VUE DE LOIN	LA PRISE REVERS VUE DE PRES	LA PRISE REVERS POSITION DU « V » FORME LE POINT DE RENCONTRE ENTRE LE POUCE ET L'INDEX
		

EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS POUR LA PRISE REVERS- COMMENT ENTRAINER
Pour les exerces pratiques de prise revers au filet en coup droit, consulter les exercices pratiques pour les attaques au filet (kill).
Pour les exercices pratiques de prise revers pour les coups profonds en revers, consulter la partie sur les amortis en revers en retard.

E) EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS DE CHANGEMENTS DE PRISE- COMMENT ENTRAINER
Maintenir un volant en l'air en le frappant 5 fois en utilisant la prise droite (coup droit) et 5 autres fois en utilisant la prise avec le pouce (revers). Réduire progressivement à 4, 3, 2 et 1 frappes de telle manière qu'à la fin de l'exercice, la prise soit changée après chaque frappe.
Renvoyer un volant distribué à la main à un partenaire d'entrainement. Faire cet exercice 5 fois avec une prise droite en coup droit et 5 fois avec une prise avec le pouce en revers. Réduire progressivement à 4, 3, 2 et 1e frappe de telle manière qu'à la fin de l'exercice, la prise soit changée après chaque frappe.
Utiliser une prise droite et un geste en main haute en coup droit pour frapper un volant suspendu, puis courir en avant et frapper un volant distribué à la main en utilisant une prise avec le pouce.
Utiliser une prise droite et un geste en main haute en coup droit pour frapper un volant suspendu, puis tourner et utiliser une prise pince pour frapper le même objet en faisant une frappe en revers en main haute.
Utiliser la prise revers pour frapper au filet un volant distribué à la main (attaque au filet en coup droit). Changer cette prise pour une prise avec le pouce et frapper au filet un volant distribué à la main (attaque au filet en revers).

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 7 ▲ 2EME FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES TECHNIQUES DE FRAPPE

10. LES COUPS DE BASE

Cette partie présentera de nombreux coups employés au badminton. Pour chaque coup, il sera précisé:

- l'endroit d'où il est joué, et dans quelle direction
- les situations dans lesquelles il est effectué ;
- pourquoi le jouer
- sa forme (y compris la préparation, le swing arrière, le swing avant et le déroulement).
- comment l'effectuer.
- Les conseils et variantes (y compris les effets, les coups coupés et les possibilités de feintes).

Un tableau avec des codes de couleur sera utilisé dans toute cette partie sur les coups.

LA DIRECTION DU COUP	LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP		LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
LA FORME DU COUP			
LA PREPARATION	LE SWING ARRIERE	LE SWING AVANT	LE SUIVI DU COUP
COMMENT PRESENTER LES COUPS			
LES CONSEILS ET VARIANTES			

A) LES FEINTES

Les feintes constituent un aspect important du badminton. Autant que possible, les coups doivent être masqués, afin de ne pas donner d'informations sur les coups qui seront frappés. Cet aspect sera abordé dans les informations techniques données tout au long de cette partie.

B) LES FRAPPES ET LES DEPLACEMENTS

Bien que cette partie soit consacrée aux frappes proprement dites, il est important d'y associer des déplacements le plus tôt possible. Voir la partie sur le développement des habiletés pour savoir comment associer des frappes aux déplacements en accordant une attention particulière à leur enchainement.

C) LES COUPS DROITS ET LES COUPS CROISES

Les coups peuvent également être droits ou croisés. Les coups croisés peuvent être effectués en :

- frappant le volant devant soi ;
- en changeant de prise de raquette pour modifier la position du tamis;
- en fléchissant le poignet pour modifier la position du tamis;
- en coupant le volant.

11. INTRODUCTION AU SERVICE

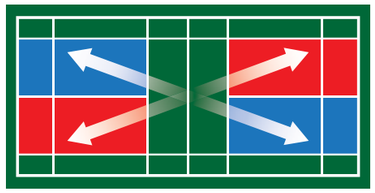
Parce qu'il existe des règles du jeu, le serveur ne peut pas faire ce qu'il veut en matière de service. Les lois relatives au service sont citées ci-dessous.

Il est à noter que ces règles sont celles en vigueur au moment de la rédaction du manuel. Les entraineurs doivent consulter le site de la BWF afin de se tenir informés de modifications éventuelles.

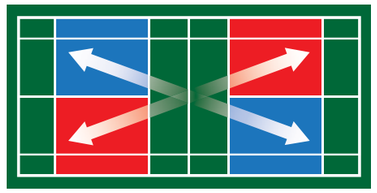
Dans un service correct,

- aucune des parties ne doit retarder inutilement le service une fois que le serveur et le receveur sont prêts. Dès le premier mouvement en l'arrière de la tête de raquette du serveur, tout retard dans l'exécution du service est considéré comme un retard inutile.
- Le serveur et le receveur doivent se placer dans des zones de service diagonalement opposées, sans marcher sur les lignes.

Les zones de service en simple
(longues et minces)



Les zones de service en double
(courtes et larges)



- Une partie de chaque pied du serveur et du receveur doit rester en contact fixe avec la surface du court du début du service jusqu'à son exécution.
- La raquette du serveur doit d'abord frapper la base du volant.
- La totalité du volant doit être sous la taille du serveur lorsqu'il est frappé par sa raquette. La taille est considérée comme une ligne imaginaire du corps au niveau de la partie basse de la dernière côte du serveur.
- (Au moment de la frappe,) le manche de la raquette du serveur doit pointer vers le bas.
- Le mouvement de la raquette du serveur doit être continu vers l'avant, du début du service jusqu'à son exécution.
- La trajectoire du volant à partir de la raquette du serveur doit être ascendante pour passer par -dessus le filet, pour qu'il arrive dans la zone de service du receveur (c'est-à-dire sur ou entre les lignes) s'il n'est pas intercepté. Pendant l'exécution du service, le joueur ne doit pas manquer le volant.

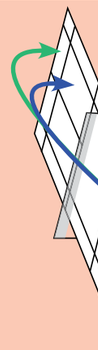
Une fois que les joueurs sont prêts, le premier mouvement vers l'avant de la tête de la raquette du serveur constitue le début du service.

Une fois qu'il a débuté, le service est exécuté lorsque le volant est frappé par la raquette du serveur ou lorsque le joueur manque le volant en essayant de le frapper.

Le serveur ne doit pas servir avant que le receveur soit prêt. Le receveur est considéré comme prêt lorsqu'il tente un retour.

En double, pendant que le service est effectué, les partenaires peuvent prendre n'importe quelle position sur leurs parties respectives du court, sans gêner la vue du serveur ou du receveur adverse.

a. Le service tendu en revers

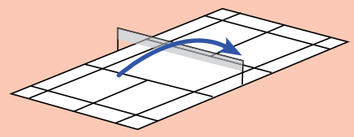
LA DIRECTION DU COUP	LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Selon les règles du jeu, le volant doit aller d'une zone de service à la zone de service adverse située en diagonale. Lors des services tendus en simple, le volant peut atteindre la ligne de fond. Dans les services tendus en double, le volant doit retomber avant la première ligne de service de double.	 Le service tendu en revers est utilisé au début d'un échange, en situation défensive ou neutre.	Le but est de contraindre l'adversaire à reculer et de le déstabiliser en simulant un service court.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER

LA PREPARATION • Les positions peuvent varier, mais la plus courante est celle avec le pied du même coté que le bras raquette en avant, près du « T », sur le court. • Utiliser une prise avec le pouce courte et relâchée (en double). • Placer la raquette devant soi. • Placer le volant sur la raquette.	LE SWING ARRIERE • Fléchir le poignet et faire une légère rotation de l'avant-bras. • Ramener un peu la raquette vers l'arrière. • Dégager le tamis de la raquette	LE SUIVI DU COUP • La raquette suit la rotation de l'avant-bras.
	LE SWING AVANT • Amener la tête de la raquette vers l'avant en accélérant le mouvement. • Faire un service tendu en frappant le volant hors de la main.	

COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU SERVICE TENDU EN REVERS
Frapper le volant en direction d'une cible précise (cerceau, seau, etc.), sans filet. S'assurer que la distance est suffisante pour permettre d'effectuer un mouvement tendu.
En petites équipes, utiliser la technique du service tendu en revers pour frapper des volants vers des cibles, chaque cible faisant gagner des points (par exemple, un point cible large, 5 points= cible moyenne, 10 points = cible réduite. Après avoir frappé le volant, courir en avant pour le récupérer, puis retourner faire la queue. Compter ses points et comparer le score à celui des autres membres de l'équipe, ou compter le total de points de l'équipe et comparer le score à celui des autres équipes après une durée déterminée (3 minutes par exemple). S'assurer que la distance est suffisante pour permettre d'effectuer un mouvement de service tendu.
Deux joueurs se tiennent de part et d'autre du filet. Ils placent chacun une cible près de la ligne de fond de leur zone de service. Les deux joueurs font chacun leur tour un service tendu en revers. Le point est marqué lorsque le volant touche la cible. Après une durée donnée (3 minutes par exemple), les scores sont comparés pour désigner le vainqueur. En cas de match nul, frapper le volant en l'air. La direction qu'il prend désigne le vainqueur. Les vainqueurs vont d'un côté de la salle, les perdants, de l'autre coté pour chercher un nouvel adversaire. Faire un set où seuls les services tendus en revers sont permis.
Penser aux aspects suivants : • donner deux essais aux joueurs, afin que s'ils font sortir le volant ou le frappent dans le filet, ils aient un autre essai. • Imposer une alternance aux services, afin que les joueurs aient le même nombre de service. • Le receveur se place à des endroits différents et place sa raquette dans des positions différentes. Le serveur doit faire attention à l'endroit où servir (sur les cotés, au centre, etc.).
CONSEILS ET VARIANTES • Simuler un service court pour embrouiller l'adversaire. • En double, les services tendus en revers peuvent être effectués avec une prise plus longue, et un peu plus en reculé dans le court.

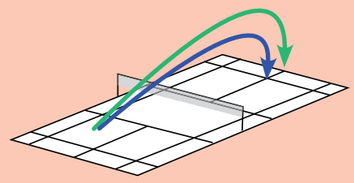
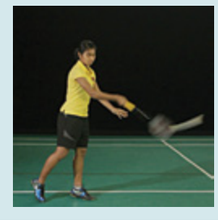
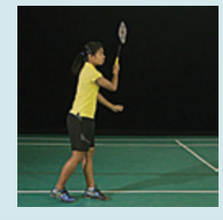
b. Le service court en revers

LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Selon les règles du jeu, le volant doit aller d'une zone de service à la zone de service adverse située en diagonale. Pour les services courts, le volant passe juste au-dessus du filet et retombe (à l'avant de la zone de service adverse située en diagonale.		Il est utilisé en double et en simple homme pour commencer l'échange dans une situation défensive ou neutre.	• Réduire les opportunités d'attaque de l'adversaire. • Contribuer à créer des occasions d'attaque pour le serveur.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
LA PREPARATION • Les positions peuvent varier, mais la plus courante est celle avec le pied du même coté que le bras la raquette en avant, près du « T », sur le court. • Utiliser une prise avec le pouce courte et relâchée (en double). • Placer la raquette devant soi. • Placer le volant sur la raquette.	LE SWING ARRIERE • Ramener un peu la raquette vers l'arrière. • Dégager légèrement le tamis de la raquette.	LE SWING AVANT • Pousser le volant. • Frapper le volant (hors de la main).	LE SUIVI DU COUP • Continuer le mouvement de pous sée. • Redresser la raquette en vue de contrer le (retour).

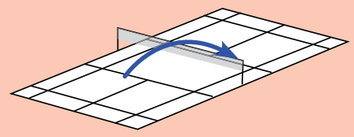
COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU SERVICE COURT EN REVERS
Frapper le volant en direction d'une cible précise (cerceau, seau, etc.), sans filet.
En petites équipes, utiliser la technique du service court en revers pour frapper des volants vers des cibles, chaque cible faisant gagner des points (par exemple, un point cible large, 5 points= cible moyenne, 10 points = cible réduite. Après avoir frappé le volant, courir en avant pour le récupérer, puis retourner se mettre faire la queue. Compter ses points et les comparer avec le score des autres membres de l'équipe, ou compter le total de points de l'équipe et comparer le score à celui des autres équipes après une durée déterminée (3 minutes par exemple).
Deux joueurs se tiennent de part et d'autre du filet. Ils placent chacun une cible près de la ligne de fond de leur zone de service. Les deux joueurs font chacun (leur) tour un service court en revers. Le point est marqué lorsque le volant touche la cible. Après une durée déterminée (3 minutes par exemple), les scores sont comparés pour désigner le vainqueur. En cas de match nul, frapper le volant en l'air. La direction qu'il prend désigne le vainqueur. Les vainqueurs vont d'un côté de la salle, les perdants, de l'autre coté pour chercher un nouvel adversaire.
Faire un set où seuls les services courts en revers sont permis. Penser aux aspects suivants : • Donner deux essais aux joueurs, afin que s'ils font sortir le volant ou le frappent dans le filet, ils aient un autre essai. • Imposer une alternance aux services, afin que les joueurs aient le même nombre de service. • Le receveur se place à des endroits différents et place sa raquette dans des positions différentes. Le serveur doit faire attention à l'endroit où servir (sur les cotés, au centre, etc.).
CONSEILS ET VARIANTES • Simuler un service tendu pour embrouiller l'adversaire. • Servir principalement au centre en double afin de couvrir de la même façon les retours) des deux côtés. Toutefois, il faut développer l'aptitude à varier la direction du service vers la première ligne de service faire douter l'adversaire et déjouer ses retours favoris. • Faire le service un peu plus long en simple afin de réduire les possibilités de l'adversaire de jouer des coups très près du filet. • En simple, les services courts en revers peuvent être effectués avec une prise plus longue et un peu reculé dans le court.

c. Le service tendu en coup droit

LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Selon les règles du jeu, le volant doit aller d'une zone de service à la zone de service adverse située en diagonale. Lors des services tendus en simple, le volant peut atteindre la ligne de fond.		Le service tendu en coup droit est utilisé au début d'un échange, en situation défensive ou neutre. Ils sont principalement utilisés en simple dame, mais peuvent l'être dans n'importe quelle discipline.	Le but est de forcer l'adversaire à reculer et de le déstabiliser en simulant un service court.
QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Position près de la ligne médiane, dans la zone de service. • Prise droite. • Lever la raquette et tenir le volant en l'air. • Transférer le poids du corps sur la jambe arrière.	LE SWING ARRIERE • Commencer à transférer le poids du corps vers l'avant. • Lâcher le volant sur le côté ou devant soi. • Baisser la raquette. • Fléchir le poignet et faire une supination de l'avant-bras.	LE SWING AVANT • Continuer le transfert du poids du corps sur le pied situé en avant. • Faire un swing en avant de la raquette. • Donner de la vitesse à la tête de la raquette en faisant une supination de l'avant-bras et en redressant le poignet. • Frapper le volant fort, devant soi ou sur le côté.	LE SUIVI DU COUP • La vitesse amène la raquette loin et en hauteur.

COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU SERVICE TENDU EN COUP DROIT
Les services en coup droit sont plus difficiles que les services en revers parce que le volant est frappé pendant qu'il chute. Les exercices pratiques décrits ci-dessous aident à surmonter cette difficulté.
Afin de réussir rapidement : • Encourager les joueurs à utiliser la prise droite; • Placer le volant contre le cordage de la raquette ; (le joueur devra se pencher légèrement en avant pour le faire) ; • Faire un swing arrière court en penchant le poignet ; • Faire un service tendu en frappant le volant hors de la main.
• En petites équipes (de 3 par exemple), chaque joueur tient un volant dans sa main non frappeuse et attend derrière la ligne de fond de court. • Chacun leur tour, les joueurs courent en avant vers un tube de volants placé sur le court. En se tenant debout, les joueurs doivent faire tomber le volant dans le tube. • Lorsqu'ils manquent le tube, ils ramassent le volant et retournent faire la queue. Une fois que tous les volants sont dans le tube, celui-ci est vidé et l'équipe continue l'exercice en essayant d'améliorer son score. • Le jeu s'arrête à un moment déterminé.
Pour les deux exercices précédents, le but pour les joueurs est de progressivement: • Augmenter la distance à partir de laquelle le volant est lâché ; • Augmenter la longueur du swing ; • Augmenter le degré de transfert du poids.
Deux joueurs se tiennent de part et d'autre du filet. Ils placent chacun une cible près de la ligne de fond de leur zone de service. Les deux joueurs font chacun leur tour un service tendu en coup droit. Le point est marqué lorsque le volant touche la cible. Après une durée déterminée (3 minutes par exemple), les scores sont comparés pour désigner le vainqueur. En cas de match nul, frapper le volant en l'air. La direction qu'il prend désigne le vainqueur. Les vainqueurs vont d'un côté de la salle, les perdants, de l'autre coté pour chercher un nouvel adversaire.
Faire un set où seuls les services tendus en coup droit sont permis. Penser aux aspects suivants : • Donner deux essais aux joueurs, de telle façon que s'ils font sortir le volant ou le frappent dans le filet, ils aient un autre essai. • Imposer une alternance aux pour les services, afin que les joueurs aient le même nombre de service. • Le receveur se place à des endroits différents et place sa raquette dans des positions différentes. Le serveur doit faire attention à l'endroit où servir (sur les cotés, au centre, etc.).
CONSEILS ET VARIANTES • La préparation des services courts et tendus doit se ressembler afin d'embrouiller et de déséquilibrer l'adversaire.

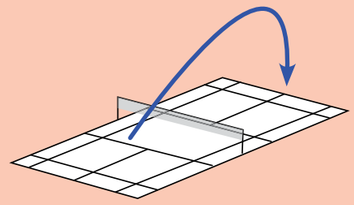
d. Le service court en coup droit

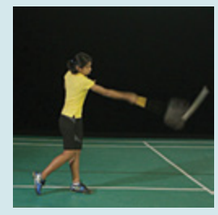
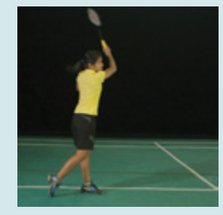
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Selon les règles du jeu, le volant doit aller d'une zone de service à la zone de service adverse située en diagonale. Lors des services courts, le volant retombe dans la partie avant de la zone de service de l'adversaire.		Il est principalement utilisé en simple dame pour commencer un échange dans une situation défensive ou neutre.	Réduire les opportunités d'attaque de l'adversaire. Contribuer à créer des opportunités d'attaque pour le serveur.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
LA PREPARATION • Position près de la ligne médiane, dans la zone de service. • Prise droite. • Tenir la raquette et le volant hauts. • Transférer le poids du corps sur la jambe arrière.	LE SWING ARRIERE • Commencer à transférer le poids du corps vers l'avant. • Lâcher le volant sur le côté ou devant soi. • Baisser la raquette. • Fléchir le poignet et faire une supination de l'avant-bras.	LE SWING AVANT • Faire un swing en avant de la raquette. • Garder le poignet fléchi. • Frapper le volant devant soi ou sur le côté. • Pousser le volant.	LE SUIVI DU COUP • Ramener la raquette en position d'attente.

EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU SERVICE COURT EN COUP DROIT
Les services en coup droit sont légèrement plus difficiles que les services en revers parce que le volant est frappé pendant qu'il chute. Les exercices pratiques décrits ci-dessous aident à surmonter cette difficulté.
• Afin de réussir rapidement, encourager les joueurs à utiliser la prise droite et à placer le volant contre le cordage de la raquette. Le joueur devra se pencher légèrement en avant pour le faire. • Faire un court swing arrière en fléchissant le poignet et en faisant une supination de l'avant-bras. • En gardant cette position du poignet, le joueur pousse le volant.
• En petites équipes (de 3 par exemple), chaque joueur tient un volant dans sa main non frappeuse et attend derrière la ligne de fond de court. • Chacun à son tour, les joueurs courent en avant vers un tube à de volants placé sur le court. En se tenant debout, les joueurs doivent faire tomber le volant dans le tube. • Lorsqu'ils manquent le tube, ils ramassent le volant et retournent faire la queue. • Une fois que tous les volants sont dans le tube, celui-ci est vidé et l'équipe continue l'exercice en essayant d'améliorer son score. Arrêter le jeu à un moment déterminé.
Pour les deux exercices précédents, le but pour les joueurs est de progressivement: o Augmenter la distance à partir de laquelle le volant est lâché ; o Augmenter la longueur du swing ; • En prévision du transfert de poids du corps, pousser la hanche arrière vers l'avant, faire suivre de manière fluide le mouvement en avant de la raquette.
Exercices de cibles • Ils placent chacun une cible derrière la première ligne de leur zone de service. • En faisant le mouvement ci-dessus, pousser le volant vers des cibles situées de 4 ou 6 mètres du serveur. Ne pas utiliser de filet.
• Deux joueurs se tiennent de part et d'autre du filet. • Ils placent chacun une cible derrière la première ligne de leur zone de service. • Les deux joueurs font chacun leur tour un service court en coup droit. Le point est marqué lorsque le volant touche la cible. • Après une durée déterminée (3 minutes par exemple), les scores sont comparés pour désigner le vainqueur. En cas de match nul, frapper le volant en l'air. La direction qu'il prend désigne le vainqueur. Les vainqueurs vont d'un côté de la salle, les perdants, de l'autre coté pour chercher un nouvel adversaire.
Faire un set où seuls les services courts en coup droit sont permis. Penser aux aspects suivants : • Donner deux essais aux joueurs, de telle façon que s'ils font sortir le volant ou le frappent dans le filet, ils aient un autre essai. • Imposer une alternance aux pour les services, afin que les joueurs aient le même nombre de service. • Le receveur se place à des endroits différents et place sa raquette dans des positions différentes. Le serveur doit faire attention à l'endroit où servir (sur les cotés, au centre, etc.).
CONSEILS ET VARIANTES • La préparation des services courts, tendus et longs doit se ressembler pour embrouiller l'adversaire. • Varier les endroits à partir desquels les services sont effectués afin de mettre l'adversaire en difficulté. • En simple, faire le service un peu plus long afin d'empêcher l'adversaire de jouer très près du filet.

e. Le service long en coup droit

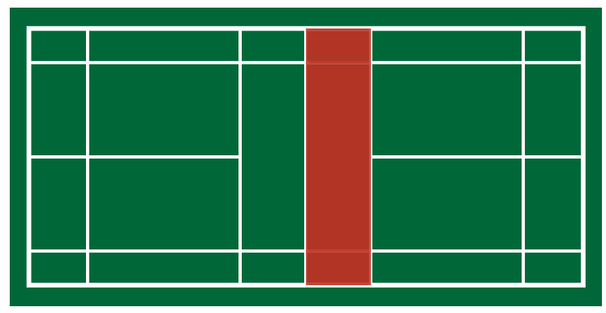
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Selon les règles du jeu, le volant doit aller d'une zone de service à la zone de service adverse située en diagonale. Lors des services longs, le volant retombe verticalement dans la partie arrière de la zone de service de l'adversaire. Les services longs ont également tendance à avoir comme direction le centre du court, ce qui réduit les possibilités de retour.		Il est principalement utilisé en simple pour commencer un échange dans une situation défensive ou neutre. Les services longs sont utilisés en simple dame, et parfois en simple messieurs.	• En guise de variante au service court ou service tendu). • Contraindre le joueur à regarder plus vers le haut, et à ainsi prêter moins d'attention à la position du serveur.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Position près de la ligne médiane, dans la zone de service. • Prise droite. • Lever la raquette et tenir le volant en l'air. • Transférer le poids du corps sur la jambe arrière.	LE SWING ARRIERE • Commencer à transférer le poids du corps vers l'avant. • Lâcher le volant sur le côté ou devant soi. • Baisser la raquette. • Fléchir le poignet et faire une supination de l'avant-bras.	LE SWING AVANT • Continuer le transfert du poids du corps sur le pied situé en avant. • Faire un swing avant de la raquette. • Donner de la vitesse à la tête de la raquette en faisant une supination de l'avant-bras et en redressant le poignet. • Frapper fort sous le volant, devant soi ou sur le côté.	LE SUIVI DU COUP • La vitesse amène la raquette loin et en hauteur.

COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU SERVICE LONG EN COUP DROIT
Pour apprendre le service long en coup droit, il est recommandé dans un premier temps d'apprendre à faire un service tendu, puis d'allonger le swing et de frapper le volant plus en dessous.
Afin de réussir rapidement, encourager les joueurs à utiliser la prise droite et à placer le volant sur le cordage de la raquette. Le joueur devra se pencher légèrement en avant pour le faire. Faire un swing court en fléchissant le poignet, puis garder cette position et faire un service tendu.
En petites équipes (de 3 par exemple), chaque joueur tient un volant dans sa main non frappeuse et attend derrière la ligne de fond de court. Chacun leur tour, les joueurs courent en avant vers un tube de volants placé sur le court. En se tenant debout, les joueurs doivent faire tomber le volant dans le tube. Lorsqu'ils manquent le tube, ils ramassent le volant et retournent faire la queue. Une fois que tous les volants sont dans le tube, celui-ci est vidé et l'équipe continue l'exercice en essayant d'améliorer son score. Le jeu s'arrête à un moment déterminé.
Pour les deux exercices précédents, le but pour les joueurs est de progressivement: • Augmenter la distance à partir de laquelle le volant est lâché ; • Augmenter la longueur du swing (de nombreux joueurs commenceront probablement le swing en tenant la raquette en hauteur) • Augmenter le transfert du poids.
• Marquer des cibles en fond de court. • Faire des cibles plus larges pour les joueurs les moins performants, et des petites cibles pour les bons joueurs.
Faire un set où seuls les services longs en coup droit sont permis. Penser aux aspects suivants : • Donner deux essais aux joueurs, de telle façon que s'ils font sortir le volant ou le frappent dans le filet, ils aient un autre essai. • Imposer une alternance aux pour les services, afin que les joueurs aient le même nombre de service. • Le service doit atteindre une certaine hauteur évaluée par « un arbitre de la hauteur » ou grâce à un point situé sur le mur de la salle de sport. Si le service n'atteint pas la hauteur requise, le point est perdu.
CONSEILS ET VARIANTES • Certains joueurs n'ont pas besoin de porter leur raquette très haut au début; ils préfèrent tenir la raquette bien en arrière, le poignet fléchi et l'avant-bras en supination.

12. INTRODUCTION AUX COUPS DE L'AVANT COURT

Parce qu'il existe des règles du jeu, le serveur ne peut pas faire ce qu'il veut en matière de service. Les lois relatives au service sont citées ci-dessous.

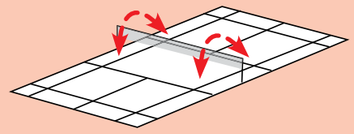


Parmi les coups de l'avant court, figurent :

- Les lifts en revers et en coup droit, qui peuvent être joués en attaque, en défense ou en situation neutre (maintien de l'échange).
- Les amortis au filet en revers et en coup droit, qui sont plutôt joués en situation d'attaque.
- Les attaques au filet (kills) en revers et en coup droit qui sont des coups utilisés en situation d'attaque.

Il existe bien entendu des moments où ces coups sont joués à partir d'autres zones du court (par exemple, les lifts et les amortis au filet à partir du mi-court). Cependant, au début, en tant que joueur ou en tant qu'entraineur, il est important de classifier ces coups sous la rubrique " coups de l'avant court' afin de bâtir des fondements pour leur exécution.
Cette partie se focalise sur les versions basiques droites de ces coups. Cependant, les versions croisées peuvent être développées en appliquant les principes donnés dans la partie sur la manière de frapper des coups croisés.

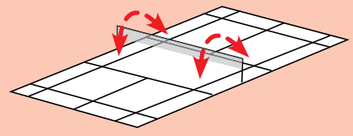
a. L'amorti au filet en revers

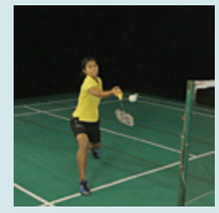
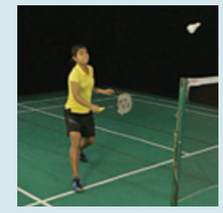
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les amortis au filet vont de l'avant court vers l'avant court, le plus près possible du filet.		Dans l'avant court, lorsque le volant retombe en dessous de la hauteur de la bande du filet (en situation défensive ou neutre).	• Pour faire avancer l'adversaire et créer ainsi d'éventuelles opportunités en fond de court. • Pour contraindre l'adversaire à lever le volant, donnant ainsi des opportunités d'attaque.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
LA PREPARATION • Prise droite. • Tenir la raquette devant soi.	LE SWING ARRIERE • Faire une prise avec le pouce relâchée. • Atteindre le volant de manière relâchée. • Faire une rotation du bras. • Approcher la tête de la raquette du volant.	LE SWING AVANT • Se servir de la vitesse de tout le corps. • Pousser le volant.	LE SUIVI DU COUP • Redresser la raquette pour anticiper le prochain coup.

COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS A L'AMORTI AU FILET EN REVERS
• Avoir une prise avec le pouce, avec la raquette tenue devant soi. • Le partenaire d'entrainement distribue des volants à la main. • Le joueur pousse légèrement les volants en l'air. • Il doit faire retomber les volants sur une cible sans filet.
• Avoir une prise avec le pouce, la raquette tenue devant soi. • Le partenaire d'entrainement distribue des volants à la main par-dessus un filet. • Le joueur pousse légèrement les volants par-dessus le filet. • Remettre la raquette en position de démarrage.
• Le joueur A se place en fond de court et distribue des volants à la main au joueur B par-dessus le filet. • Le joueur B utilise un amorti au filet en revers, dans le but de faire retomber le volant dans l'avant court. • Le joueur A avance pour attraper le volant, mais seulement après qu'il ait été frappé. • Le joueur B a droit à 10 essais. Il marque un point lorsqu'il contraint le joueur A à avancer dans l'avant court et trois points si le volant retombe dans l'avant court. • Afin de faire participer plus de joueurs, désigner deux relanceurs et deux frappeurs qui jouent à tour de rôle.
• Les joueurs A et B font un échange continu par dessus un filet, en revers uniquement. • Les joueurs essaient de donner un effet au volant (spin), en accentuant le mouvement allant de la droite vers la gauche.
• Former deux équipes de 3 à 4 joueurs, positionnées de part et d'autre du filet. • A tour de rôle, les joueurs font un amorti au filet en revers, et retournent vers le centre du court après avoir frappé. • Le volant est considéré comme hors jeu lorsqu'il retombe après la ligne de service court.
CONSEILS ET VARIANTES Proche du filet, donner un effet (spin) au volant lors des amortis au filet rend le renvoi du volant difficile pour l'adversaire. Pour donner un effet (spin) au volant, frapper la base du volant avec une trajectoire légèrement incurvée. L'effet est plus naturel lorsque la raquette se déplace de la droite vers la gauche, en dessous du volant. Cependant, un effet peut également être donné au volant dans l'autre sens.

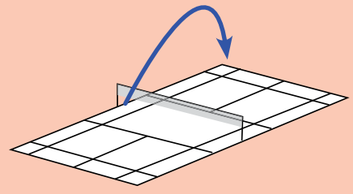
b. L'amorti au filet en coup droit

LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les amortis au filet vont de l'avant court vers l'avant court, le plus près possible du filet.		Dans l'avant court, lorsque le volant retombe en dessous de la hauteur de la bande du filet (en situation défensive ou neutre).	• Pour faire avancer l'adversaire et créer ainsi d'éventuelles opportunités en fond de court. • Pour contraindre l'adversaire à lever le volant, donnant ainsi des opportunités d'attaque.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Prise droite. • Tenir la raquette devant soi.	LE SWING ARRIERE • Atteindre le volant de manière relâchée. • Faire une rotation du bras. • Approcher la tête de la raquette du volant.	LE SWING AVANT • Se servir de la vitesse de tout le corps. • Pousser le volant.	LE SUIVI DU COUP • Redresser la raquette pour anticiper le prochain coup.

COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS A L''AMORTI AU FILET EN COUP DROIT
• Avoir une prise avec le pouce, la raquette tenue devant soi. • Le partenaire d'entrainement distribue des volants à la main. • Le joueur pousse légèrement les volants en l'air. • Il doit faire retomber les volants sur une cible sans filet.
• Avoir une prise avec le pouce, la raquette tenue devant soi. • Le partenaire d'entrainement distribue des volants à la main par-dessus un filet. • Le joueur pousse légèrement les volants par-dessus le filet. • Remettre la raquette en position de démarrage.
• Le joueur A se place en fond de court et distribue des volants à la main au joueur B par-dessus le filet. • Le joueur B utilise un amorti au filet en coup droit, dans le but de faire retomber le volant dans l'avant court. • Le joueur A avance pour attraper le volant, mais seulement après qu'il ait été frappé. • Le joueur B a droit à 10 essais. Il marque un point lorsqu'il contraint le joueur A à avancer dans l'avant court et trois points si le volant retombe dans l'avant court. • Afin de faire participer plus de joueurs, désigner deux relanceurs et deux frappeurs qui jouent à tour de rôle.
• Les joueurs A et B font un échange continu par dessus un filet, en coup droit uniquement. • Les joueurs essaient de donner un effet aux volants, en accentuant le mouvement allant de la droite vers la gauche.
• Former deux équipes de 3 à 4 joueurs, positionnées de part et d'autre du filet. • A tour de rôle, les joueurs font un amorti au filet en coup droit, et retournent vers le centre du court après avoir frappé. • Le volant est considéré comme hors jeu lorsqu'il retombe après la ligne de service court.
CONSEILS ET VARIANTES Donner un effet (spin) au volant lors des amortis au filet rend le renvoi du volant difficile pour l'adversaire. Pour donner un effet (spin) au volant, frapper la base du volant en avec une trajectoire légèrement incurvée. L'effet est plus naturel lorsque la raquette se déplace de la droite vers la gauche, en dessous du volant. Cependant, un effet peut également être donné au volant dans l'autre sens.

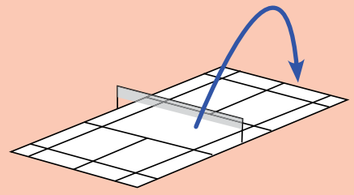
c. Le lift en revers

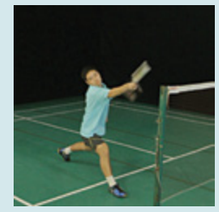
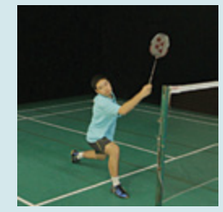
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les lifts font aller le volant de l'avant court vers le fond de court. Lors du lift offensif, le volant passe juste au dessus de la raquette de l'adversaire. Lors du lift défensif, le volant va plus haut.		• Lorsque le joueur se trouve dans l'avant court et que le volant est retombé juste en dessous du niveau de la bande la frappe est faite en situation neutre, se donnant ainsi une opportunité de lift d'attaque. • Dans l'avant court, lorsque le volant est retombé bien en dessous du niveau de la bande un lift défensif peut être nécessaire.	• Les lifts offensifs ont pour but de faire retomber le volant derrière l'adversaire pour le contraindre à faire un renvoi plus faible. • Les lifts défensifs plus hauts font reculer l'adversaire et donnent plus de temps au joueur pour retrouver sa position et son équilibre.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
LA PREPARATION • Prise droite. • Tenir la raquette devant soi.	LE SWING ARRIERE • Ajuster la prise pour une prise avec le pouce. • Atteindre le volant de manière relâchée. • Faire une pronation du bras. • Fléchir légèrement le coude.	LE SWING AVANT • Atteindre le volant et faire une supination du bras. • Frapper le volant et accompagner.	LE SUIVI DU COUP • La vitesse de la raquette amène le bras à faire une supination en se relâchant.

COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU LIFT EN REVERS
• Frapper un ballon mou contre un mur avec contrôle. Laisser le ballon rebondir à chaque fois, et se concentrer sur l'utilisation du pouce, sur la rotation du bras et le mouvement tendu. • Ensuite, faire : 1. une volée sur le ballon contre le mur ; 2. une volée sur un volant contre le mur.
• Le joueur A se place dans l'avant court et distribue des volants à la main au joueur B au dessus du. • Le joueur B fait un lift en revers, le volant devant retomber en fond de court. • Le joueur A peut reculer pour attraper le volant, mais: 1. seulement dès que le volant a été frappé 2. sans tourner le dos au filet. • Le joueur B a droit à 10 essais. Il marque un point lorsqu'il contraint le joueur A à poser un pied entre les lignes de fond de court et trois points si le volant retombe entre les lignes de fond. • Afin de faire participer plus de joueurs, désigner deux relanceurs et deux frappeurs qui jouent à tour de rôle. • Le jeu peut également évolué en incluant les lifts droits et croisés.
• Les échanges prévisibles employés pour développer des techniques pour le lift en revers peuvent être effectués comme suit: 1. avec deux joueurs : l'un d'entre eux fait un lift et l'autre fait un amorti. 2. avec trois joueurs : un amorti, un amorti au filet, un amorti au filet, un lift puis recommencer. 3. avec deux joueurs : un dégagement, un amorti au filet, un lift, puis recommencer.
• Deux joueurs font l'un contre l'autre des amortis au filet. • Lorsqu'il est prêt, un joueur fait un lift en revers. • L'échange est alors interrompu.
CONSEILS ET VARIANTES • Les lifts croisés nécessitent un mouvement plus court pour frapper le volant sur le côté. Les lifts droits sont un peu plus longs afin de placer la raquette sous le volant. • Les lifts hauts très défensifs impliquent généralement un très long mouvement et une plus grande flexion du coude. • Simuler des amortis au filet si possible dans la préparation du coup.

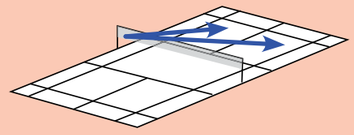
d. Le lift en coup droit

LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les lifts font aller le volant de l'avant court vers le fond de court. Lors du lift offensif, le volant passe juste au dessus de la raquette de l'adversaire. Lors du lift défensif, le volant va plus haut.		• Lorsque le joueur se trouve dan l'avant court et que le volant est retombé juste en dessous du niveau de la bande la frappe est faite en situation neutre, donnant ainsi une opportunité de lift d'attaque. • Dans l'avant court, lorsque le volant est retombé bien en dessous du niveau de la bande un lift défensif peut être nécessaire.	• Les lifts offensifs ont pour but de faire retomber le volant derrière l'adversaire pour le contraindre à faire un renvoi plus faible. • Les lifts défensifs plus hauts font reculer l'adversaire et donnent plus de temps au joueur pour retrouver sa position et son équilibre.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Prise droite. • Tenir la raquette devant soi.	LE SWING ARRIERE • Atteindre le volant de manière relâchée. • Faire une supination du bras. • Fléchir le poignet.	LE SWING AVANT • Redresser le poignet. • Frapper le volant et accompagner.	LE SUIVI DU COUP • La vitesse de la raquette amène le bras à faire une pronation en se relâchant.

COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU LIFT EN COUP DROIT
• Frapper un ballon mou contre mou contre un mur avec contrôle. Laisser le ballon rebondir à chaque fois, et se concentrer sur l'utilisation du pouce, sur la rotation du bras et le mouvement tendu. Ensuite, faire : 1. une volée sur le ballon contre un mur. 2. une volée sur un volant contre un mur.
• Le joueur A se place dans l'avant court et distribue des volants à la main au joueur B par-dessus le filet. • Le joueur B fait un lift en revers, le volant devant retomber en fond de court. • Le joueur A peut reculer pour attraper le volant, mais: 1. seulement dès que le volant a été frappé 2. sans tourner le dos au filet. • Le joueur B a droit à 10 essais. Il marque un point lorsqu'il contraint le joueur A à poser un pied entre les lignes de fond de court et trois points si le volant retombe entre les lignes de fond • Afin de faire participer plus de joueurs, désigner deux relanceurs et deux frappeurs qui jouent à tour de rôle. • Le jeu peut également évolué en incluant les lifts droits et croisés.
• Les échanges prévisibles employés pour développer des techniques pour le lift en revers peuvent être effectués comme suit: 1. avec deux joueurs : l'un d'entre eux fait un lift et l'autre fait un amorti. 2. avec trois joueurs : un amorti, un amorti au filet, un amorti au filet, un lift puis recommencer. 3. avec deux joueurs : un dégagement, un amorti au filet, un lift, puis recommencer.
• Deux joueurs font l'un contre l'autre des amortis au filet. • Lorsqu'il est prêt, un joueur fait un lift en coup droit. • L'échange est alors joué jusqu'à ce qu'il y ait un vainqueur.
CONSEILS ET VARIANTES • Les lifts croisés nécessitent un mouvement plus court pour frapper le volant sur le côté. Les lifts droits sont un peu plus longs afin de placer la raquette sous le volant. • Les lifts hauts très défensifs impliquent généralement un très long mouvement et une plus grande flexion du coude. • Simuler des amortis au filet si possible dans la préparation du coup.

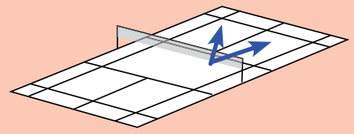
e. L'attaque au filet (kill) en revers

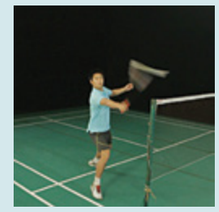
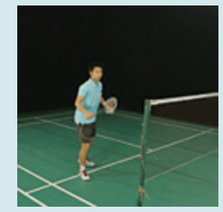
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les attaques au filet (kills) font rapidement aller le volant de l'avant court au mi-court adverse avec une trajectoire descendante. Avec les attaques au filet, le volant peut être dirigé dans l'espace ou sur l'adversaire.		Les attaques au filet en revers sont utilisées dans l'avant court, lorsque le point d'impact avec le volant est situé au-dessus de la bande (zone d'attaque).	Les attaques au filet en revers sont utilisées pour tenter de gagner l'échange ou pour contraindre l'adversaire à produire un renvoi faible.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
LA PREPARATION • Prise droite. • Tenir la raquette devant soi.	LE SWING ARRIERE • Ajuster la prise pour une prise avec le pouce. • Relever et fléchir le coude. • Faire une pronation de l'avant-bras.	LE SWING AVANT • Etendre le bras. • Faire une supination de l'avant-bras.	LE SUIVI DU COUP • La vitesse de la raquette amène le bras à faire une supination en se relâchant. • Redresser rapidement la raquette pour anticiper le renvoi.

COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS A L'ATTAQUE AU FILET EN REVERS
• Faire l'ensemble du coup sans volant (shadow) après démonstration de l'entraineur, puis le faire sans être dirigé par l'entraineur. • Faire un l'ensemble du coup sans volant (shadow) les yeux fermés, pour avoir une sensation du coup.
• Distribuer un volant à la main pour qu'un joueur s'exerce à faire une attaque au filet (sans filet). • S'assurer que le relanceur est en sécurité et que les joueurs savent qu'ils ne doivent pas frapper le volant sur lui. • Un joueur ayant pour but d'attraper le volant peut être ajouté: il attrape le volant (à l'aide d'un tube à volants?). Après avoir rattrapé le volant, il le renvoie immédiatement au relanceur, et le cycle recommence.
• Recommencer l'exercice ci-dessus avec un filet (plus bas pour des joueurs plus jeunes).
• Changer la manière de distribuer, de telle sorte que les joueurs choisissent entre l'attaque au filet et l'amorti au filet.
CONSEILS ET VARIANTES • Près du filet, le mouvement est très court. • Lorsque le volant est proche du filet, il est parfois nécessaire de frapper en essuie-glace » pour éviter de toucher le filet. • Penser à attaquer au corps de l'adversaire, aussi bien que droit et croisé.

f. L'attaque au filet (kill) en coup droit

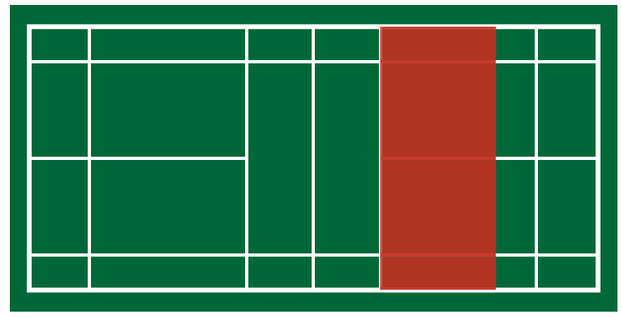
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les attaques au filet (kills) font rapidement aller le volant de l'avant court au mi-court adverse avec une trajectoire descendante. Avec les attaques au filet, le volant peut être dirigé dans l'espace ou sur l'adversaire.		Les attaques au filet en coup droit sont utilisées dans l'avant court, lorsque le point d'impact avec le volant est situé au-dessus de la bande (zone d'attaque).	Les attaques au filet en coup droit sont utilisées pour tenter de gagner l'échange ou pour contraindre l'adversaire à produire un renvoi faible.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Prise droite. • Tenir la raquette devant soi.	LE SWING ARRIERE • Ajuster la prise pour une prise revers. • Fléchir le coude. • Faire une supination du bras et de l'avant-bras.	LE SWING AVANT • Avancer le bras en étendant le coude. • Faire une pronation du bras et de l'avant-bras. • Faire une frappe puissante vers le bas.	LE SUIVI DU COUP • Pendant que le bras se relâche, la vitesse de la raquette entraine une pronation du bras. • Redresser rapidement la raquette pour anticiper le renvoi.

COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS A L'ATTAQUE AU FILET EN COUP DROIT
• Faire l'ensemble du coup sans volant (shadow) après démonstration de l'entraineur, puis le faire sans être dirigé par l'entraineur. • Faire un l'ensemble du coup sans volant (shadow) les yeux fermés, pour avoir une sensation du coup.
• Distribuer un volant à la main pour qu'un joueur s'exerce à faire une attaque au filet (sans filet). • S'assurer que le relanceur est en sécurité et que les joueurs savent qu'ils ne doivent pas frapper le volant sur lui. • Un joueur ayant pour but d'attraper le volant peut être ajouté: il attrape le volant (à l'aide d'un tube à volants?). Après avoir rattrapé le volant, il le renvoie immédiatement au relanceur, et le cycle recommence.
• Recommencer l'exercice ci-dessus avec un filet (plus bas pour des joueurs plus jeunes).
• Changer la manière de distribuer, de telle sorte que les joueurs choisissent entre l'attaque au filet et l'amorti au filet.
CONSEILS ET VARIANTES • Près du filet, le mouvement est très court. • Lorsque le volant est proche du filet, il est parfois nécessaire de frapper en essuie-glace » pour éviter de toucher le filet. • Penser à attaquer au corps de l'adversaire, aussi bien que droit et croisé.

13. INTRODUCTION AUX COUPS DU MI-COURT

Les coups du mi-court sont définis comme ceux joués à partir de la zone constituant les deux-tiers du court. Cette zone est colorée en rouge dans le diagramme ci- dessous. Un joueur situé sur la droite du court jouera les coups du mi-court à partir de cette zone rouge.

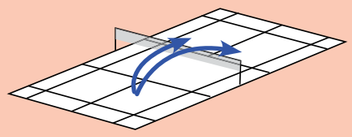


Parmi les coups du mi-court abordés dans la présente partie, figurent :

- Les drives en revers et en coup droit, qui peuvent être joués en attaque, en défense ou en situation neutre (maintien de l'échange).
- Les blocks en revers qui peuvent être joués en attaque, en défense ou en situation neutre (maintien de l'échange).

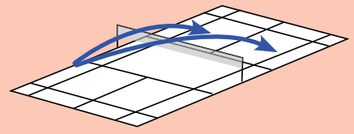
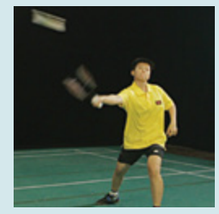
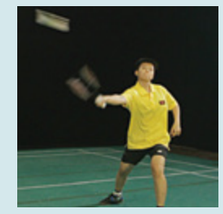
Il existe bien entendu des moments où ces coups sont joués à partir d'autres zones du court (par exemple, les drives à partir du fond de court). Cependant, au début, en tant que joueur ou en tant qu'entraineur, il est important de classifier ces coups sous la rubrique " coups du mi-court' afin de bâtir des fondements pour leur exécution.

a. Le block

LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les blocks en revers font aller le volant du mi-court à l'avant court ou au mi-court adverse.		Les blocks en revers sont utilisés en situations défensives, en réponse à un smash sur le corps. Ils sont principalement utilisés en double et moins souvent en simple.	Les blocks en revers peuvent être utilisés afin de : • réduire les opportunités d'attaque de l'adversaire. • se donner une opportunité d'attaque en envoyant le volant dans un espace contraignant l'adversaire à donner une trajectoire montante à son coup suivant.
QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
LA PREPARATION • Prise droite. • Tenir la raquette devant soi.	LE SWING ARRIERE • Ajuster la prise pour une prise revers. • Ajuster la prise pour une prise avec le pouce relâchée. • Avancer le coude. • Fléchir le coude. • Diriger le tamis vers le haut (rotation du bras et de l'avant-bras, fléchir le poignet).	LE SWING AVANT • Etendre le coude. • Garder le tamis vers le haut afin qu'il frappe légèrement sur le volant. • Pousser le volant. • Sur cette photo, la joueuse effectue la reprise d'appuis avec le pied du coté du bras raquette (ce n'est pas toujours possible).	LE SUIVI DU COUP • La vitesse de la raquette amène le bras à faire une supination en se relâchant. • Revenir à la prise droite et ramener la raquette devant soi.

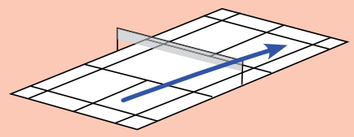
COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU BLOCK EN REVERS
• Faire l'ensemble du coup sans volant (shadow) après démonstration de l'entraineur. • Faire l'ensemble du coup (shadow) sans être dirigé par l'entraîneur. • Faire l'ensemble du coup sans volant (shadow) en ayant les yeux fermés: «avoir la sensation coup ».
• Frapper un volant distribué à la main en main haute en faisant un block.
• Se renvoyer le volant entre deux joueurs par des blocks (sans filet).
• Le joueur situé dans l'avant court frappe sur le joueur situé à mi-court qui renvoie le volant par un block. • Répéter l'exercice avec quatre joueurs se renvoyant le volant par des blocks: un block croisé pour renvoyer un block droit, et un block droit pour renvoyer un block croisé.
CONSEILS ET VARIANTES • Pour lever le volant, chercher à frapper en dessous et plus fort. • Pour un drive, faire une frappe plus plate et plus forte.

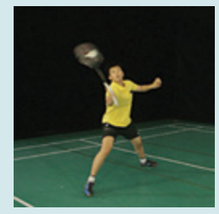
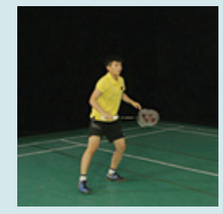
b. Le drive en revers

LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les drives en revers sont des coups plats qui font aller le volant du mi-court au mi-court ou au fond de court adverse.		Les drives en revers sont généralement utilisés en situations neutres, lorsque le volant n'est ni assez haut pour attaquer par une trajectoire descendante, ni assez bas pour utiliser des coups défensifs à trajectoires montantes. Les drives en revers sont également utilisés lorsque le volant est directement devant soi.	Les drives en revers peuvent être utilisés afin de : • réduire les opportunités d'attaque de l'adversaire. • se donner des opportunités d'attaque en frappant le volant dans un espace libre ou sur l'adversaire.
QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Prise droite. • Tenir la raquette devant soi.	LE SWING ARRIERE • Maintenir la prise droite pour les frappes sur le côté, changer pour la prise avec le pouce pour les frappes devant soi (comme dans cet exemple). • Lever le coude, l'avancer vers l'avant, puis le fléchir. • Faire une pronation du bras et de l'avant-bras.	LE SWING AVANT • Etendre le coude. • Faire une supination de l'avant-bras. • Frapper le volant.	LE SUIVI DU COUP • Redresser rapidement la raquette par un mouvement de rebond et se tenir prêt pour le prochain coup.

COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU DRIVE EN REVERS
• Faire le coup sans volant (shadow) en même temps que l'entraineur. • Faire le coup sans volant, sans être dirigé par l'entraîneur. • Faire le coup sans volant, avec les yeux fermés: «avoir une sensation du coup ».
• Frapper un volant suspendu en faisant un mouvement de drive en revers.
• Sans filet, frapper un volant distribué à la main en faisant un mouvement plat (s'assurer que le volant soit distribué légèrement sur le côté du joueur qui frappe, du côté opposé au bras raquette (pour éviter que le volant le touche).
• Les joueurs se renvoient le volant sans filet.
• Au filet, le relanceur lance le volant en main haute pour qu'il retombe immédiatement derrière le filet. Le joueur renvoie le volant par un drive droit ou croisé.
CONSEILS ET VARIANTES • Il est possible de faire un drive en croisant le pied du côté du bras raquette, lorsque le volant est très loin. • La prise pince peut être utilisée pour faire un drive lorsque le volant est sur le côté du joueur ou lorsque que celui-ci veut faire un drive croisé. • Lorsque le temps est insuffisant, la pronation sera moins importante: l'angle formé par le bras et la raquette est plus grand. • Le mouvement du drive est plus court lorsque le coup est frappé devant soi. • Réduire la puissance de la frappe pour faire un block au filet.

c. Le drive en coup droit

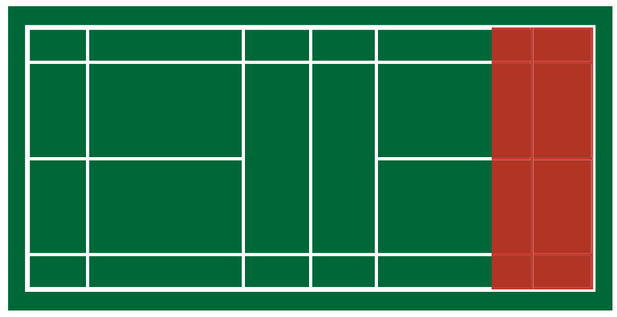
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les drives en coup droit sont des coups plats qui font aller le volant du mi-court au mi-court ou au fond de court adverse.		Les drives en coup droit sont généralement utilisés en situations neutres, lorsque le volant n'est ni assez haut pour attaquer par une trajectoire descendante, ni assez bas pour utiliser des coups défensifs à trajectoires montantes.	Les drives en coup droit peuvent être utilisés afin de : • réduire les opportunités d'attaque de l'adversaire. • se donner des opportunités d'attaque en frappant le volant dans un espace libre ou sur l'adversaire.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Prise droite. • Tenir la raquette devant soi.	LE SWING ARRIERE • Maintenir la prise droite pour les frappes sur le côté, changer pour la prise revers pour les frappes devant soi (comme dans cet exemple). • Lever le coude et le fléchir. • Faire une supination du bras et de l'avant-bras. • Fléchir le poignet.	LE SWING AVANT • Etendre le coude. • Faire une pronation du bras et de l'avant-bras. • Frapper devant soi (prise revers) ou sur le côté.	LE SUIVI DU COUP • La rotation de l'avant-bras continue après l'impact. • Redresser rapidement la raquette en prévision du prochain coup.

COMMENT ENTRAINER- EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU DRIVE EN COUP DROIT
• Faire le coup sans volant (shadow) en même temps que l'entraineur. • Faire le coup sans volant, sans être dirigé par l'entraîneur. • Faire le coup sans volant, avec les yeux fermés: «avoir une sensation du coup ».
• Frapper un volant suspendu en faisant un mouvement de drive en coup droit.
• Sans filet, frapper un volant distribué à la main en faisant un mouvement plat (s'assurer que le volant soit distribué légèrement sur le côté du joueur qui frappe, du côté du bras raquette pour éviter que le volant le touche).
• Les joueurs se renvoient le volant sans filet.
• Au filet, le relanceur lance le volant en main haute pour qu'il retombe immédiatement derrière le filet. Le joueur renvoie le volant par un drive droit ou croisé.
CONSEILS ET VARIANTES • Il est possible d'utiliser la prise revers pour faire un drive lorsque le volant est loin devant soi. • Lorsque le temps est insuffisant, la pronation sera moins importante: l'angle formé par le bras et la raquette est plus grand. • Réduire la puissance de la frappe pour faire un block au filet.

14. INTRODUCTION AUX COUPS DU FOND DE COURT

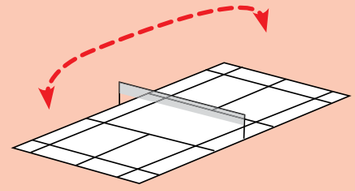
Les coups du fond de court sont définis comme ceux joués à partir du tiers arrière du court. Cette zone est colorée en rouge dans le diagramme ci- dessous. Un joueur situé sur la droite du court jouera les coups du fond de court à partir de cette zone rouge.

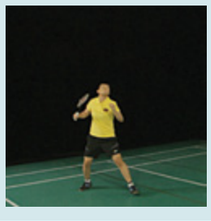
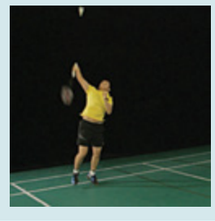
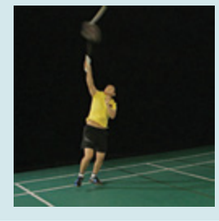
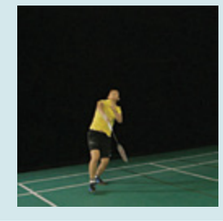


Parmi les coups du fond de court abordés dans la présente partie, figurent :

- Les dégagements en coup droit, qui peuvent être offensifs, défensifs ou neutres (maintien de l'échange).
- Les smashes en coup droit qui sont offensifs.
- Les amortis de fond de court en coup droit, qui peuvent être offensifs, défensifs ou neutres (maintien de l'échange).
- Les dégagements en revers qui sont défensifs.
- Les amortis en retard en coup droit et en revers qui sont neutres (maintien de l'échange).

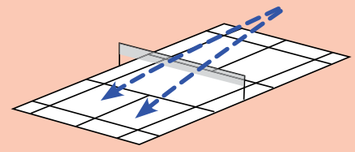
a. Le dégagement en coup droit

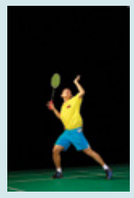
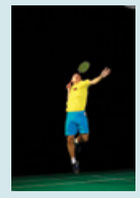
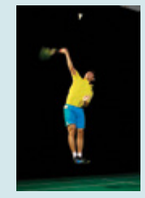
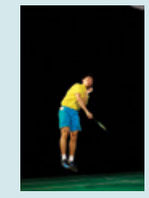
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les dégagements font aller le volant du fond de court vers le fond de court adverse. Les dégagements offensifs ont une hauteur juste au-dessus de la raquette de l'adversaire. La plupart des dégagements défensifs sont légèrement plus hauts.		Les dégagements sont utilisés lorsque le joueur est situé en fond de court.	Les dégagements font reculer l'adversaire, donnant ainsi des opportunités en avant court. Les dégagements offensifs ont pour but d'envoyer le volant derrière l'adversaire, de le mettre sous pression, et de le contraindre à faire un renvoi plus faible. Les dégagements défensifs permettent aux joueurs qui le frappent d'avoir plus de temps pour retrouver de l'équilibre et se replacer.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Prise droite. • Raquette prête au-dessus de la tête. • Lever le bras situé en avant. • Se tenir de profil.	LE SWING ARRIERE • Déplacer la jambe arrière et la mettre en avant. • Pousser la hanche arrière en avant. • Lever et avancer l'épaule et mettre le coude en arrière. • Faire une supination du bras et de l'avant-bras. • Le bras avant contrôle la rotation du corps.	LE SWING AVANT • Faire une pronation du bras et de l'avant-bras. • Tendre le bras pour frapper le volant de manière puissante au-dessus ou légèrement devant l'épaule du côté du bras raquette. • La jambe arrière passe devant (après l'impact).	LE SUIVI DU COUP • La vitesse de la raquette amène le bras à faire une pronation en se relâchant. • Le pied arrière devient le pied avant.

COMMENT ENTRAINER : EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU DEGAGEMENT EN COUP DROIT
• Tenir la raquette au « T ». • Tenir le volant au-dessus ou légèrement devant l'épaule située du côté du bras raquette. • Placer le manche de la raquette sur le côté du volant. • Avec une rotation de l'avant-bras, frapper le volant.
• Suspendre un volant à une hauteur à laquelle il pourra être frappé de manière relâchée. • Tenir la raquette en utilisant la prise droite. • Lever le bras et placer le tamis sur le volant. • Faire une rotation de l'avant-bras afin que le manche soit dirigé vers le volant. • Former un angle entre l'avant-bras et la raquette. • Faire une rotation en sens inverse (et frapper le volant).
• Suspendre un volant à une hauteur à laquelle il pourra être frappé de manière relâchée. • Tenir la raquette avec la prise droite. • prendre une position de profil et relâchée. • Pousser la hanche arrière vers l'avant, lever et avancer le coude, puis faire une rotation de l'avant-bras pour le dessous du grip vers le volant. Former un angle entre l'avant-bras et la raquette. • Faire une rotation en sens inverse, atteindre et frapper le volant.
• Suspendre un volant à une hauteur à laquelle il pourra être frappé de manière relâchée. • Tenir la raquette en utilisant la prise droite. • Se tenir prêt de manière relâchée et faire un pas en arrière pour prendre appui sur la jambe arrière. • Pousser de manière explosive en hauteur et en avant sur la jambe arrière. • Sauter et frapper le tamis contre le volant. • Faire un mouvement de jambes, puis se réceptionner sur le pied arrière, puis poser rapidement le pied avant.
• Recommencer l'un des exercices ci-dessus avec un volant distribué à la main.
CONSEILS ET VARIANTES • Retarder ou « tenir » la frappe entre le swing arrière et le swing avant peut feinter l'adversaire et affecter ses déplacements.

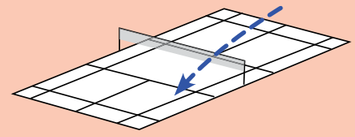
b. Le smash en coup droit

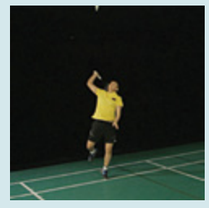
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les smashes font aller le volant du fond de court vers le mi-court adverse. Les smashes peuvent être frappés dans un espace libre ou sur l'adversaire.		Le smash est utilisé pour donner une trajectoire descendante au volant à partir de la zone d'attaque.	Le smash en coup droit est un coup utilisé pour tenter de gagner l'échange ou pour contraindre l'adversaire à un renvoi très faible.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • PRISE V • Se tenir prêt de manière relâchée. • Faire un pas en arrière pour mettre le poids sur la jambe arrière, se tenir de profil.	LE SWING ARRIERE • Sauter et commencer la rotation en l'air, relever et avancer le coude, faire une supination de l'avant-bras • Former un angle entre le bras et la raquette.	LE SWING AVANT • Continuer la rotation en l'air, élancer la tête de la raquette de manière puissante (faire une pronation de l'avant-bras). • Lever le bras pour frapper le volant. L'impact a lieu devant l'épaule de frappe.	LE SUIVI DU COUP • Terminer la rotation et se réceptionner. • Le relâchement permet de continuer la rotation de l'avant-bras. • La raquette reste devant soi.

COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU SMASH EN COUP DROIT
• Tous les exercices de base pour un coup en main haute ont un intérêt pour effectuer un smash en coup droit.
• Suspendre un volant à une hauteur à laquelle il pourra être frappé de manière relâchée. • Tenir la raquette en utilisant une prise droite. • Se tenir prêt de manière relâchée et faire un pas en arrière pour prendre appui sur la jambe arrière. • Pousser de manière explosive et en avant sur la jambe arrière. • Sauter et lancer la tête de raquette vers le volant • Frapper le volant devant soi et donner une trajectoire descendante au volant. • Lancer la jambe avant, se réceptionner sur le pied arrière, puis poser rapidement le pied avant.
• Tenir la raquette en utilisant une prise droite. • Se tenir prêt de manière relâchée et faire un pas en arrière pour prendre appui sur la jambe arrière. • En main basse, un relanceur lance un volant haut en l'air. • Pousser de manière explosive et en avant sur la jambe arrière. • Sauter et lancer la tête de raquette vers le volant • Frapper le volant devant soi et lui donner une trajectoire descendante.
• Recommencer l'exercice ci-dessus avec un volant distribué à la raquette. • Ajouter des cibles afin d'encourager frappes plus descendantes et plus précises.
• Smash – block – block – lift.
• Faire sets en simple et en double. Lorsque l'échange est gagné par un smash, ou par le coup suivant le smash, le joueur marque trois points au lieu d'un.
CONSEILS ET VARIANTES • Varier la vitesse des smashs pour feinter l'adversaire et créer un contretemps dans le renvoi. • Frapper le smash dans un espace libre ou sur l'adversaire.

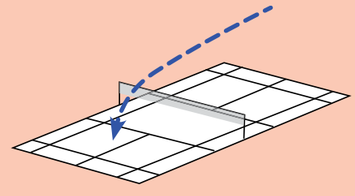
c. L'amorti en coup droit

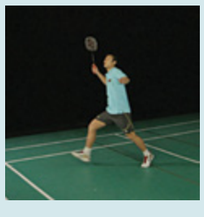
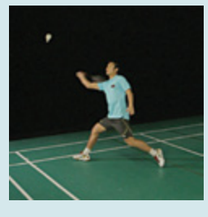
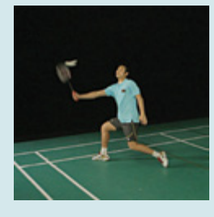
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les amortis font aller le volant du fond de court vers l'avant court adverse. Avec les amortis plus longs, le volant retombe juste après la ligne de service court. Avec les amortis plus courts, le volant retombe entre la ligne de service court et le filet.		Les amortis sont utilisés dans la zone d'attaque du fond de court.	Les amortis sont utilisés pour : • se donner des opportunités en fond de court adverse. • déséquilibrer l'adversaire. • amener l'adversaire à lever le volant.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Prise droite. • Raquette prête au-dessus de la tête. • Lever le bras situé en avant. • Se mettre de profil.	LE SWING ARRIERE • Déplacer le pied arrière et le mettre en avant. • Pousser la hanche arrière vers l'avant. Déplacer l'épaule et le coude vers l'arrière. • Faire une supination du bras et de l'avant-bras.	LE SWING AVANT • Faire une pronation du bras et de l'avant-bras. • Tendre le bras pour frapper le volant de manière puissante au-dessus ou légèrement devant l'épaule frappeuse. • Juste avant la frappe, la rotation du bras s'arrête : pousser le volant.	LE SUIVI DU COUP • Le pied arrière devient le pied avant à la réception.

COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES A L'AMORTI EN COUP DROIT
Tous les exercices de base pour un coup en main haute ont un intérêt pour effectuer un amorti en coup droit.
• Suspendre un volant à une hauteur à laquelle il pourra être frappé de manière relâchée. • Tenir la raquette en utilisant une prise droite. • Se tenir prêt de manière relâchée pour un coup au-dessus de la tête et faire un pas en arrière pour prendre appui sur la jambe arrière. • Pousser de manière explosive en hauteur et en avant sur la jambe arrière. • Sauter et avancer le tamis ; puis, ralentir la tête de la raquette juste avant de frapper le volant.
• Tenir la raquette en utilisant la prise droite. • Se tenir de manière relâchée pour un coup au-dessus de la tête et faire un pas en arrière pour prendre appui sur la jambe arrière. • En main basse, un relanceur lance un volant haut dans les airs. • Pousser de manière explosive et en avant sur la jambe arrière. • Sauter et lancer la tête de raquette vers le volant; puis, ralentir la tête de la raquette juste avant la frappe.
• Recommencer l'exercice ci-dessus avec un volant distribué à la raquette. • Ajouter des cibles afin d'amener les joueurs à faire des frappes plus descendantes et plus précises.
• Amorti – lift – amorti – lift.
• Faire des sets en simple et en double. Lorsque l'échange est gagné par un amorti, ou par le coup après l'amorti, le joueur marque trois points au lieu d'un.
CONSEILS ET VARIANTES • L'exemple ci-dessus décrit un amorti feinté, où l'explosivité et la rapidité de la tête de la raquette au cours des premières étapes déséquilibrent l'adversaire en l'amenant à s'attendre à un dégagement ou à un smash. • Essayer les frappes coupées de droite à gauche et de gauche à droite afin d'élargir la gamme des feintes pour les coups en main haute.

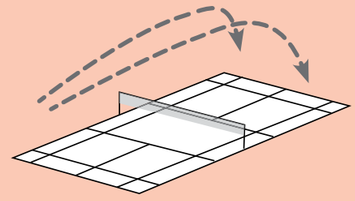
d. L'amorti en coup droit en retard

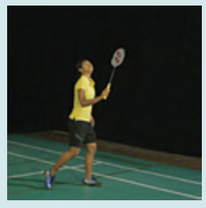
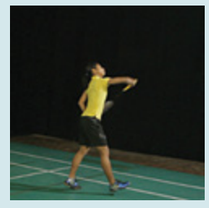
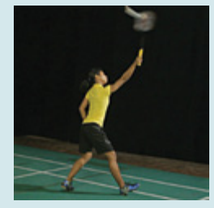
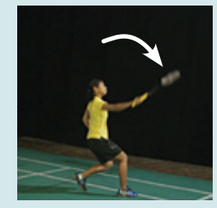
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les amortis en coup droit en retard font aller le volant du fond de court à la partie avant du mi-court adverse, en le ramenant vers le milieu du court.		Les amortis en coup droit en retard sont généralement utilisés en situations défensives, lorsque le volant se trouve derrière soi, sur le côté, du côté coup droit.	Les amortis en coup droit en retard sont utilisés pour réduire la pression en réduisant la capacité de l'adversaire à faire une attaque en : • rendant le jeu près du filet plus difficile • Réduisant l'angle de renvoi de l'adversaire.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Tenir la raquette avec la tête de la raquette au-dessus de la main. • Fléchir le coude. • Tourner la raquette dans la main pour une prise avec le pouce (tourner davantage pour frapper croisé).	LE SWING ARRIERE • Faire une supination du bras et de l'avant-bras. • Garder le coude fléchi.	LE SWING AVANT • Etendre le bras (relâché). • Faire une pronation du bras et de l'avant-bras. • Chercher à mettre la main raquette sous le volant. • Juste avant la frappe, réduire la rotation du bras et pousser le volant. • Le point d'impact est légèrement derrière le joueur.	LE SUIVI DU COUP • Terminer le mouvement de poussée du volant. • Se servir du suivi du coup pour se replacer rapidement face au filet.

COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS A L'AMORTI DE COUP DROIT EN RETARD
• Faire le coup sans volant (shadow), en même temps que l'entraineur. • Faire le coup sans volant, sans être dirigé par l'entraîneur. Faire les mouvements du coup sans volant (shadow), en ayant les yeux fermés: «avoir une sensation du coup ».
• Se tenir de profil par rapport à un filet ou un mur. • Faire le coup, sans volant (shadow). • Utiliser le filet ou le mur pour maintenir la tête de la raquette au dessous du niveau de la main pendant qu'elle se tend vers l'avant.
• Suspendre un volant. • Se tenir de telle sorte que le volant soit légèrement derrière ou à côté. • Aller vers le volant et le frapper. • Se replacer en position de démarrage.
• Distribuer avec une raquette un volant par-dessus le filet. • Se retourner et se mettre en position de frappe. • Frapper le volant. • Se retourner pour se remettre en face du filet. • Distribuer un autre volant.
CONSEILS ET VARIANTES • Essayer de changer de prise pour faire de trajectoires droites ou croisées en fonction de la position du tamis.

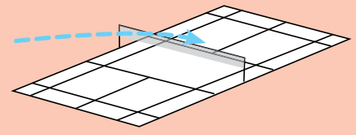
e. Le dégagement en revers

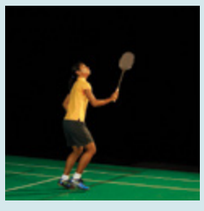
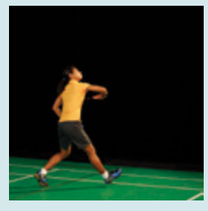
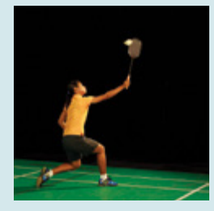
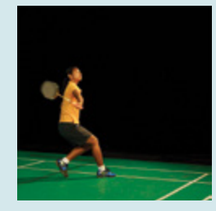
LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les dégagements en revers font aller le volant du fond de court vers le fond de court adverse.		Les dégagements en revers sont utilisés en situation neutre ou défensive.	Les dégagements en revers permettent au joueur de se donner du temps en se retournant et de rétablir une position d'équilibre sur le court.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Prise droite ou prise pince (changer pour la prise revers lorsque le volant doit être frappé plus en profondeur). • Approcher avec le coude baissé, la tête de la raquette vers le haut.	LE SWING ARRIERE • Garder le coude fléchi. • Commencer à lever le coude et à baisser la tête de la raquette (faire une pronation du bras et de l'avant-bras). • S'assurer que le swing arrière s'enchaine directement de manière fluide avec le swing avant.	LE SWING AVANT • Etendre le bras (relâché). Faire une supination du bras et de l'avant-bras. • Point d'impact sur le côté ou légèrement derrière le joueur, la main sous le volant. • «Taper» le volant, en le frappant fort, puis stopper la main immédiatement après l'impact.	LE SUIVI DU COUP • La main s'arrête, mais la tête de la raquette continue pendant que la raquette se baisse. • Pendant que la main se relâche, la raquette rebondit en arrière.

COMMENT ENTRAINER : EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS AU DEGAGEMENT EN REVERS
• Faire le coup sans volant (shadow), en même temps que l'entraineur. • Faire le coup sans volant, sans être dirigé par l'entraîneur. • Faire le coup sans volant (shadow), en ayant les yeux fermés: «avoir une sensation du coup ».
• Suspendre un volant. • Se tenir debout, le dos au filet, le volant légèrement derrière soi. • Frapper le volant. • Se retourner pour se mettre en face du filet.
• Tourner le dos à un mur. • Commencer le swing arrière. • Frapper contre mur un volant distribué à la main. • Se retourner pour se mettre en face du mur.
• Distribuer un volant à la raquette par-dessus le filet. • Tourner le dos au filet. • Frapper le volant. • Se retourner pour se mettre en face du filet.
CONSEILS ET VARIANTES • Essayer de changer la prise de raquette en fléchissant le poignet, en le faisant, changer la position du tamis afin de pourvoir jouer des dégagements droits et croisés. • Ce coup peut être transformé en un smash en revers en fléchissant le poignet pendant le swing arrière afin de donner une trajectoire plus descendante au volant.

f. L'amorti en revers en retard

LA DIRECTION DU COUP		LES SITUATIONS OU UTILISER LE COUP	LES RAISONS D'UTILISER LE COUP
Les amortis en revers en retard font aller le volant du fond de court vers la partie avant du mi-court adverse (juste après la ligne de service court).		Les amortis en revers en retard sont généralement utilisés en situations défensives, lorsque le volant se trouve derrière soi, sur le côté, du coté revers.	Les amortis en revers en retard sont utilisés pour réduire la pression en réduisant la capacité de l'adversaire à faire une attaque en : • rendant le jeu près du filet plus difficile, • réduisant l'angle de renvoi de l'adversaire.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER			
			
LA PREPARATION • Prise pince (prise revers lorsque le volant doit être frappé plus en profondeur). • Approcher avec le coude baissé, la tête de la raquette vers le haut.	LE SWING ARRIERE • Garder le coude fléchi. • Commencer à lever le coude et à baisser la tête de la raquette (faire une pronation du bras et de l'avant-bras). • S'assurer que le swing arrière s'enchaine immédiatement de manière fluide avec le swing avant (cette position n'est pas maintenue).	LE SWING AVANT • Etendre le bras (relâché). • Faire une supination du bras et de l'avant-bras. • Juste avant la frappe, réduire la rotation du bras et pousser le volant. • Point d'impact sur le côté ou légèrement derrière le joueur, la main sous le volant.	LE SUIVI DU COUP • Terminer le mouvement de poussée du volant et utiliser la vitesse de la raquette pour se retourner rapidement.

COMMENT ENTRAINER: EXERCICES PRATIQUES INTRODUCTIFS A L'AMORTI EN REVERS EN RETARD
• Faire le coup sans volant (shadow), en même temps que l'entraineur. • Faire le coup sans volant, sans être dirigé par l'entraîneur. • Faire le coup sans volant (shadow), en ayant les yeux fermés: «avoir une sensation du coup ».
• Se tenir de profil par rapport à un filet ou un mur. • Faire le coup, sans volant (shadow).Utiliser le filet ou le mur pour maintenir la tête de la raquette sous le niveau de la main pendant qu'elle se tend vers l'avant.
• Suspendre un volant. • Se tenir debout, le dos tourné au filet, le volant légèrement derrière soi. • Aller vers le volant et le frapper. • Se retourner pour se mettre en face du filet.
• Distribuer un volant à la raquette par-dessus le filet. • Tourner le dos au filet. • Frapper le volant. • Se retourner pour se mettre en face du filet. • Distribuer un autre volant.
CONSEILS ET VARIATIONS • Plus le volant est frappé en profondeur, ou plus la frappe est croisée, plus la prise revers doit être adoptée. • Poser le pied raquette (pied droit pour un droitier) à l'impact, ou un peu avant permet de se retourner rapidement après avoir frappé.

15. RESUME : 1ER FACTEUR DE PERFORMANCE : LES TECHNIQUES DE FRAPPE

Les points abordés dans la partie sur les techniques de frappe sont les suivants :

- les principes biomécaniques de base qui sont la base d'une frappe correcte ;
- les exercices destinés à améliorer la manière d'attraper et de lancer ;
- les différents types de prise de raquette au badminton ainsi que la description des exercices pratiques destinés à les améliorer.
- les différents coups du badminton, en précisant:
    - l'endroit où ils sont joués,
    - les situations dans lesquelles ils sont joués,
    - les raisons pour lesquelles ils sont joués,
    - leur forme,
    - la manière de faire des exercices pratiques qui y sont relatifs.

Etant donné que les variantes et les feintes sont des outils tactiques très importants pour un joueur de badminton, encourager les expériences, en particulier les frappes coupées en main haute et les effets donnés au volant au filet. Les méthodes de base de présentation de ces techniques ont été données ; elles seront développées en détails dans le manuel des entraineurs de la BWF, niveau 2.

Les parties les plus étroitement liées du présent manuel sont :

- les habiletés motrices et corporelles,
- la conception d'exercices pratiques progressifs.

Ci-dessous, une courte série de questions à choix multiples qui permettront d'évaluer les informations retenues dans cette partie sur les techniques de frappe.

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 7 ▲ 2EME FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES TECHNIQUES DE FRAPPE

16. AUTO-EVALUATION- TECHNIQUES DE FRAPPES

1	La prise qui doit être utilisée pour un dégagement en coup droit est :	La prise avec le pouce	
		La prise pince	
		La prise V	
		La prise fixe	
2	Avant les frappes, les prises de raquette doivent être :	Relâchées	
		Serrées	
		Détachées	
		Courtes	
3	Au cours du swing arrière pour un coup en main haute en coup droit, le coude doit :	Rester bas	
		S'écarter du corps	
		Se déplacer autour de la tête	
		Aller vers le haut et avancer	
4	Pour les services courts, on frappe :	Un volant hors de la main	
		Un volant lâché	
		Un volant lancé	
		Un volant vacillant	
5	Le swing arrière pour un lift en coup droit correspond mieux à la phrase suivante:	Swing à partir de l'épaule	
		Atteindre le volant, fléchir le poignet et faire une supination de l'avant-bras.	
		Placer la tête de la raquette derrière soi.	
		Pousser le volant.	
6	Le point d'impact pour un coup en main haute en revers est :	Devant le joueur	
		Légèrement derrière le joueur	
		Au même niveau que le joueur	
		Au-dessus de la tête du joueur	
7	La prise de raquette pour un coup en main haute en revers est :	La prise avec le pouce	
		La prise pince	
		La prise V	
		La prise fixe	

8	Pour frapper un amorti au filet en coup droit, la tête de la raquette doit être :	Au même niveau que la main	
		Au-dessus de la tête	
		Sous la main	
		Derrière la main	
9	Pour donner le plus d'effet au volant au filet, frapper :	De droite à gauche	
		De gauche à droite	
		De droite à gauche (en coup droit), de gauche à droite (en revers)	
		De gauche à droite (en coup droit), de droite à gauche (en revers)	
10	Pour un coup en main haute en coup droit, afin d'avoir une plus grande puissance, durant la phase de préparation, se tenir :	De profil et ramener le pied arrière en avant	
		En position parallèle (au filet)	
		De profil, faire un pas en arrière pour prendre appui sur la jambe arrière.	
		De profil, les deux pieds immobiles	

BWF

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON
MANUEL DES ENTRAINEURS
NIVEAU 1

MODULE 8
3EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LA TACTIQUE

MODULE 8
3EME FACTEUR DE PERFORMANCE : LA TACTIQUE

01.	Définition du badminton	132
02.	Les « situations tactiques» au badminton	132
03.	L'importance de «prendre le volant tôt» au badminton	132
04.	Définition de la tactique	133
05.	L'entraînement des habiletés tactiques	134
06.	Les aptitudes à poser des questions	134
07.	La position de base	136
08.	Les tactiques en simple	137
09.	Les tactiques en double	147
10.	Les tactiques en mixte	167
11.	Questions d'auto-évaluation	182

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin du présent module, les entraîneurs devront être capables de:

- donner une définition du badminton, ainsi que le but de ce jeu;
- définir la tactique en identifiant les concepts clés;
- proposer des exercices pratiques de base afin de développer les aptitudes à comprendre les conditions tactiques et à décider de réponses appropriées:

  1. le simple ;
  2. le double (homme et dame)
  3. le double mixte.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation

Première édition : 2013

01. DEFINITION DU BADMINTON

Le badminton est :

- un jeu avec un filet.
- joué sur un court rectangulaire.
- un jeu dans lequel les frappes sont effectuées de volée avec des échanges commençant par un service en main basse.

Le but du jeu est de marquer des points en :

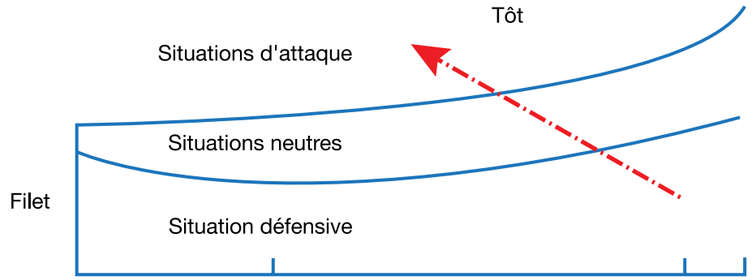
- faisant tomber le volant dans la partie adverse du court
- forçant l'adversaire à frapper le volant hors des limites de la surface du court
- forçant l'adversaire à frapper le volant dans le filet
- Toucher l'adversaire avec le volant

02. LES «SITUATIONS TACTIQUES» AU BADMINTON

Pour être performant au badminton, les joueurs doivent gérer trois grands types de situations :

- l'attaque,
- les situations neutres,
- la défense.

Ces situations dépendent de la hauteur du volant lors de la frappe, ainsi que de la proximité du filet. Ces situations sont représentées dans l'illustration ci-dessous.



Pour réussir au badminton, les joueurs devront décider du type de coup à jouer, en fonction notamment de la situation dans laquelle ils se trouvent: situation d'attaque, situation neutre ou de défense

03. L'IMPORTANCE DE « PRENDRE LE VOLANT TOT » AU BADMINTON

Frapper le volant « tôt » en terme de hauteur et de distance au filet demande au joueur de :

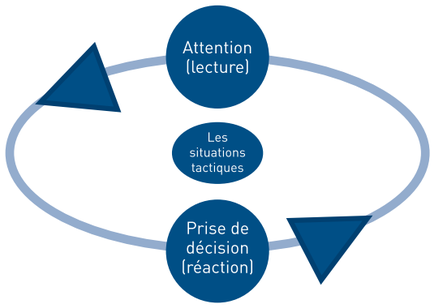
- être le plus souvent en situations d'attaque avec plus d'opportunités d'envoyer le volant dans le court adverse avec une trajectoire descendante ;
- être capable d'exercer d'avantage de pression sur l'adversaire en lui donnant moins de temps ;
- avoir plusieurs possibilités de coups à jouer.

04. DEFINITION DE LA TACTIQUE

La tactique peut être définie comme:

«La capacité de prendre des décisions efficaces en fonction de la conscience qu'on a de la situation»

Cette définition nous permet de constater que la tactique comporte deux composantes liées entre elles



Avoir conscience de la tactique, c'est principalement être capable d'analyser chaque situation sur le court, tandis que la prise de décision est la réaction résultant de cette analyse. Les deux éléments qui constituent la tactique sont davantage détaillés dans le tableau ci-dessous.

LA CONSCIENCE DE LA TACTIQUE (ANALYSER)				
L'ESPACE	SOI-MEME	L'ADVERSAIRE	LA VITESSE	LE PARTENAIRE
• Utiliser efficacement la largeur • Utiliser efficacement la longueur • Utiliser efficacement la hauteur	• Ses forces • Ses faiblesses. • Connaître sa position sur le court. • Etre conscient de son état d'équilibre.	• Ses points forts. • Ses points faibles. • Ses intentions.	• Est-ce que ma force de frappe peut me permettre de gagner ?	• Ses forces • Ses faiblesses • Quelle est sa position sur le court ?

LA PRISE DE DECISION (REAGIR)
• Les décisions préalables aux matchs, par exemple la mise en place d'un plan de jeu. • Les décisions prises pendant le match, par exemple un changement de tactique en fonction du résultat des échanges précédents. • Les décisions prises pendant l'échange, par exemple sur l'anticipation du renvoi de l'adversaire.

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 8 ▲ 3EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LA TACTIQUE

05. L'ENTRAINEMENT DES HABILETES TACTIQUES

Il existe deux types d'entraînement très efficaces pour développer les capacités tactiques des joueurs.

LES EXERCICES DESTINES A RESOUDRE DES PROBLEMES

Pour répondre tactiquement aux défis posés par leurs adversaires, les joueurs doivent développer leur capacité à résoudre des problèmes, augmentant de la sorte leurs habiletés tactiques.
Les exercices pratiques demandant aux joueurs de trouver des solutions tactiques par eux-mêmes sont dans ce domaine, très efficace.

06. LES APTITUDES A POSER DES QUESTIONS

Toujours donner aux joueurs des réponses à défis proposés, réduit en réalité leur capacité à se développer sur le plan tactique, car l'entraîneur résout les problèmes à leur place. Pour cela, développer les aptitudes à poser des questions permet aux joueurs d'améliorer leurs capacités à résoudre les problèmes par ce que cela les encourage à trouver eux-mêmes des réponses.

07. LA POSITION DE BASE

La «position de base» peut être définie comme :

«La position sur le court à partir de laquelle le joueur est le mieux à même de réagir aux renvois de son adversaire.»

D'autres informations clés sur la position de base :

- la position de base peut être partout sur le court, et n'est pas un point précis ;
- en position de base, le joueur fait une reprise d'appui en fonction du moment où l'adversaire frappe le volant.

08. LES TACTIQUES EN SIMPLE

Le simple homme et le simple dame ont en commun quelques concepts tactiques de base, telles que l'utilisation de l'espace, l'exploitation de ses points forts et des faiblesses de l'adversaire, etc. Du fait de leurs aptitudes plus élevées en vitesse et en puissance, le simple homme est généralement plus offensif, impliquant une utilisation moindre des dégagements, la recherche de trajectoires descendantes et l'utilisation plus importante du service court.
Le simple dame requiert plus de patience pour construire des opportunités d'attaque.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le service long en simple • Le service long en simple est surtout utilisé en simple dame. Il oblige l'adversaire à reculer, limitant ainsi l'efficacité de toute attaque; Il donne également le temps au serveur de réagir à la prochaine frappe. • Les services longs sont moins utilisés en simple homme, surtout au niveau élevé, car ils peuvent attaquer ce service de manière plus explosive.	 Le service long est généralement dirigé vers le centre du court, ce qui permet au serveur de couvrir plus efficacement les angles de retour.	 Après un service long, se positionner légèrement du côté où le service a été fait. Ceci aide à intercepter les retours droits qui restent moins de temps en l'air que les croisés.
COMMENT ENTRAINER: Le service long en simple	COMMENT ENTRAINER • En fond de court, marquer des zones cibles qui encourageront les joueurs à frapper à la fois en profondeur et au centre. Rendre la cible plus profonde et plus petite pour les joueurs plus compétents. Ceci peut être transformé en une compétition en utilisant des services à tour de rôle. • Faire un match où seuls les services longs sont permis. Imposer le service à tour de rôle, de telle manière que les joueurs aient le même nombre d'exercices pratiques de service. • Marquer des cibles sur le court (en utilisant par exemple un ruban) en encourageant les joueurs à faire des services dirigés vers le centre et profonds. Faire un match où seuls les services longs sont permis. Imposer le service à tour de rôle, de telle manière que les joueurs aient le même nombre d'exercices pratiques de service. Si le service se fait à gauche et retombe en dehors de la cible, le point est perdu.	

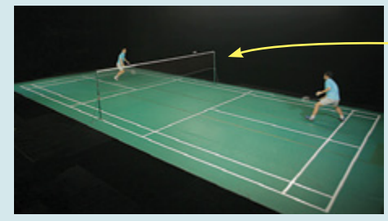
QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le retour de service long			
	Lorsque l'on retourne un bon service long en simple dame, des dégagements offensifs plus plats, comme celui joué par le joueur éloigné sur cette photo, peuvent être utilisés pour presser et déstabiliser l'adversaire. Les dégagements droits sont plus faciles à suivre que les dégagements croisés. Les dégagements donnent également plus de temps au receveur pour réagir au prochain coup.	Si le service long est trop court, des smashs peuvent être utilisés efficacement. Les smashs droits sont plus faciles à suivre que les croisés.	Les amortis de fond de court peuvent également être utilisés pour attaquer un service long trop court. Les amortis croisés sont une bonne variante au smash droit. Toutefois, il faut être conscient qu'une plus grande distance est requise pour le suivi.
COMMENT ENTRAINER: Le retour d'un service long	COMMENT ENTRAINER		
	• Faire un match en simple où les joueurs servent chacun dix fois. Les échanges sont joués comme d'habitude, mais deux points sont attribués si un échange est remporté en utilisant un coup particulier (un dégagement droit par exemple) est utilisée pour le retour de service. Ceci peut être utilisé pour faire prendre conscience de l'utilisation efficace des différents retours de service. • Les joueurs travaillent en groupes de trois et l'un d'entre eux se tient hors du court. Les deux autres joueurs jouent en simple normalement jusqu'à cinq points. Si un joueur remporte l'échange avec un retour de service en smash, ou avec le coup d'après, il remporte le match. Par conséquent, le joueur qui se patiente, aura son tour si : o l'un des joueur atteint cinq points - le perdant sera remplacé; o l'un des joueurs remporte l'échange par un smash en guise de retour ou par coup d'après. • Les joueurs ne peuvent utiliser que deux coups pour le retour (par exemple, un dégagement droit et un amorti croisé). En dehors de cette consigne, les joueurs jouent normalement. A la fin, l'entraineur discute avec chaque joueur de l'efficacité de ses retours au cours du match.		

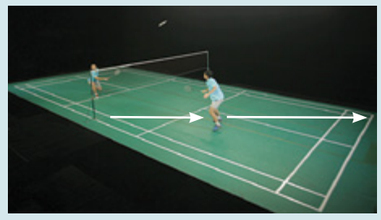
QUE FAUT-IL ENSEIGNER Les services courts en simple Les services courts, surtout les services courts en revers sont beaucoup utilisés en simple homme. Les services courts en coup droit sont plus utilisés comme variante en simple dame. Les services courts peuvent contraindre l'adversaire à lever le volant.		
	Les services courts en simple sont généralement effectués au centre du court afin de réduire les angles de retour du receveur.	Comme variante, les services courts peuvent être dirigés vers le receveur. Ceci peut gêner son retour de service favori.
COMMENT ENTRAINER: Les services courts en simple	COMMENT ENTRAINER	
	• Mettre des cibles des deux côtés du filet, près de l'avant de la zone de service et vers le centre du court. Les joueurs servent à tour de rôle et le gagnant est le joueur qui touche le plus la cible en trois minutes. Ce jeu peut être adapté, les gagnants s'affrontant entre eux pour trois minutes supplémentaires. • Faire un match en simple où seuls les service courts sont autorisés. Le receveur doit commencer l'échange à partir de sa position normale de réception et ne pas enfreindre les règles en anticipant avant le service. Les joueurs peuvent servir à tour de rôle afin que chaque joueur pratique un nombre égal de services. Comme variante, le service vers le centre et vers le joueur doit être encouragé.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le retour du service court en simple		
	Les amortis au filet peuvent être efficaces pour contraindre l'adversaire à faire un lift que l'on peut attaquer. Penser à : • le prendre tôt ; • simuler un lift ; • donner un effet au volant; • utiliser le centre pour couvrir les angles de retour.	Moins d'erreurs sont commises avec les retours en lift qu'avec les amortis au filet. Chercher à mettre l'adversaire sous pression en envoyant le volant derrière lui et dans les coins du fond de court. Pour y parvenir • prendre le volant tôt; • simuler un amorti au filet ; • utiliser juste assez de hauteur afin que l'adversaire ne puisse pas atteindre le volant; • viser les coins du fond de court.
COMMENT ENTRAINER: Le retour du service court en simple	COMMENT ENTRAINER	
	• Placer une marque à mi-chemin entre le filet et le centre du court. Faire un match en simple où seuls les services courts sont autorisés. Un arbitre dit «faute» lorsqu'un retour de service est frappé après la marque. Cette situation encourage le receveur à prendre le volant tôt lorsqu'il retourne un service court en simple. • Faire un match normal, mais accorder un point de bonus lorsqu'un échange est remporté par un retour de service particulier.	

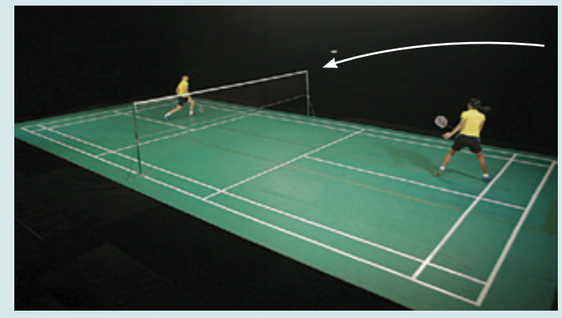
QUE FAUT-IL ENSEIGNER : Le service tendu en simple Les services tendus sont utilisés en simple comme variante, en particulier pour surprendre l'adversaire après une série de services courts.		
	Le but du service tendu est de déséquilibrer le receveur lorsqu'il retourne le volant.	Les services tendus sont souvent effectués sur les côtés afin d'essayer de contraindre l'adversaire à faire un retour droit prévisible.
COMMENT ENTRAINER: Le service tendu en simple	COMMENT ENTRAINER	
	Faire un match en simple où seuls les services tendus et courts sont autorisés, avec un point de bonus accordé si l'échange est remporté lorsqu'un service tendu a été effectué au début de l'échange.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER : Le retour du service tendu en simple			
	S'il y a déséquilibre et trajectoire descendante, rechercher un bon angle et bonne précision. Pour cela, réduire la puissance sera utile et donnera également au receveur plus de temps pour se replacer pour le coup d'après.	Les dégagements droits peuvent être utilisés en guise de retour d'un service tendu sur les côtés, en se concentrant sur la longueur de la frappe. Les dégagements donnent plus de temps pour le replacement.	Faire attention dans l'utilisation des retours croisés pour un service tendu surtout en cas de déséquilibre, car il est difficile de les suivre.
COMMENT ENTRAINER: Le retour du service tendu en simple	COMMENT ENTRAINER • Commencer un échange par un service tendu, un coup droit dont la trajectoire est descendante et un block croisé. Ensuite, continuer l'échange. • Commencer par un service tendu, un dégagement droit, puis continuer l'échange. • Faire un match où les joueurs font des services tendus à tour de rôle. Attribuer des points de bonus pour un échange remporté par un retour particulier (par exemple un smash droit). Les receveurs doivent se tenir leur position normale et ne pas anticiper. On peut demander aux receveurs de démarrer vers l'avant.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER : Le jeu neutre en simple (1)			
	En simple, il y a des moments d'échanges où aucun joueur n'est clairement offensif. Pendant ces périodes de jeu neutre, les deux joueurs doivent chercher à déplacer l'adversaire sur le court afin d'exploiter tout espace qu'il crée. La patience est un élément important au cours de ces phases neutres de jeu.	Dans l'ensemble, les trajectoires droites permettent de rester plus en contrôle, car le replacement est plus proche du lieu de la frappe. Bien entendu, ceci n'interdit pas les frappes croisées, mais on doit s'assurer, lorsqu'on les utilise, de pouvoir réagir au renvoi de l'adversaire.	Utiliser les coins du court pendant le jeu neutre afin d'amener l'adversaire à se déplacer.
COMMENT ENTRAINER: Le jeu neutre en simple (1)	COMMENT ENTRAINER • Faire des échanges où les joueurs sont encouragés à utiliser un pourcentage élevé de trajectoires droites, suivis par une période de jeu normal. Ensuite, l'entraineur conduit une discussion sur les possibles avantages et inconvénients des trajectoires droites et croisées. • Deux joueurs font un match en simple, chaque joueur étant observé par un partenaire. L'observateur note combien de frappes destinées à atteindre le fond de court (lifts et dégagements) auraient atteint le couloir de fond en cas de non renvoi. Le compte rendu est fait aux joueurs après la rencontre (par exemple, 8 dégagements sur 15 sont retombés dans le couloir de fond). Les joueurs font un autre match afin d'améliorer leurs scores. • Faire un jeu où des zones sont marquées dans les coins du court. Faire un match où les volants retombant hors de ces zones sont déclarés faute. L'entraineur débriefe cet exercice et évoque les situations où l'utilisation de ces zones pourrait ne pas être appropriée (consulter la prochaine partie).		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER : Le jeu neutre en simple (2)			
	Contre des joueurs qui ne se replacent pas bien après chaque frappe, penser utiliser les longues distances ou diagonales sur le court. Faire attention cependant; cette tactique: • implique des frappes croisées, par conséquent s'assurer de pouvoir couvrir la réponse éventuelle • pourrait ne pas être appropriée face à un adversaire ayant une bonne vitesse en ligne droite	Amener le joueur à changer de direction peut constituer une bonne tactique pour le déséquilibrer. Ceci peut impliquer qu'un joueur: • fasse un déplacement à 90 degrés (comme ci- dessus). • retourne au même coin	Parfois, jouer précisément au filet mais légèrement plus loin dans le court peut être utile pour enlever à l'adversaire toute possibilité de jouer des coups à effet au filet (spin). Penser à certains moments à jouer au centre du court, afin de permettre de couvrir les angles de renvoi de la même manière.
COMMENT ENTRAINER: Le jeu neutre en simple (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • Faire un simple entre deux joueurs. Demander à l'un des joueurs d'employer une tactique qui amène l'adversaire à faire autant que possible, de longues distances en diagonale. Demander à l'autre joueur de deviner de quelle tactique il s'agit et de la contrer de manière adéquate. A la fin de la rencontre, les joueurs discutent à propos de la tactique et de son efficacité relative face à des types d'adversaires différents. • Faire un simple entre deux joueurs. Demander à l'un des joueurs d'employer une tactique qui amène l'adversaire autant que possible, à retourner dans le même coin. Demander à l'autre joueur de deviner de quelle tactique il s'agit et de la contrer de manière adéquate. A la fin de la rencontre, les joueurs discutent à propos de la tactique et de son efficacité relative face à des types d'adversaires différents. • Faire un jeu en simple où la zone avant du court (du filet à la ligne de service court) est hors jeu. Placer deux marques séparées d'environ 3 mètres au centre du court. Les joueurs doivent exécuter tous les coups au filet dans cette zone. A la fin de la rencontre, les joueurs discutent à propos du jeu loin du filet et de l'utilisation du centre du court.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER : L'attaque en simple			
	Déplacer un joueur loin d'une zone de faiblesse, puis attaquer cette zone, peut être une tactique utile. Dans l'exemple ci-dessus, le joueur frappe d'abord les autres coins pour exploiter la zone avant côté coup droit du court adverse.	Une fois qu'une opportunité d'attaque a été créée, la vitesse de l'échange augmente très souvent. Dans l'exemple ci-dessus, le joueur du fond répond à un lift court par un déplacement arrière rapide et une puissante frappe à trajectoire descendante.	Plus l'adversaire est sous pression, plus il faut avancer sa base. Dans l'exemple ci-dessus, le joueur a joué de façon précise et précoce un amorti au filet qui a mis l'adversaire sous pression ; par conséquent, il reste vers l'avant. Un lift du joueur du fond serait très haut et manquerait de profondeur. Le joueur a suffisamment de temps pour reculer si besoin et lui permet de rester avancé et de chercher une opportunité d'attaque au filet.
COMMENT ENTRAINER: L'attaque en simple	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER Faire un match où un point de bonus est attribué en cas de victoire avec une frappe dans une zone particulière du court ou avec le coup d'après.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER La défense en fond de court en simple		
	Lorsque le volant se trouve en fond de court derrière un joueur, un dégagement avec une bonne longueur peut le ramener dans l'échange. Les dégagements croisés peuvent également être utilisés, mais ils sont plus risqués, car plus difficiles à frapper avec la longueur requise et il est plus difficile de se replacer pour le coup d'après.	Lorsque le volant se trouve derrière un joueur en fond de court, un amorti de fond de court peut le ramener dans l'échange. Ceci a l'avantage de réduire la capacité de l'adversaire à attaquer. L'amorti de fond de court doit être un peu plus profond afin de limiter la capacité de l'adversaire à jouer près du filet. Un amorti en revers peut également être utilisé de la même manière. Les amortis croisés peuvent également être utilisés comme variante, toutefois ils sont plus difficiles à suivre.
COMMENT ENTRAINER: La défense en fond de court en simple	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER	
	Le joueur A frappe le volant à partir d'un coin proche du filet, vers le joueur B qui se trouve en mi-court. La frappe est légèrement croisée par rapport à la position du joueur B. L'échange continue ainsi jusqu'à ce que le joueur A décide d'exécuter un lift droit plat en fond de court. Le joueur B réplique alors avec un dégagement ou un amorti de fond de court et l'échange continue. Cet exercice pratique peut être amélioré en concevant des débuts différents pour l'échange – tout coup qui amènera un joueur à exécuter une frappe légèrement derrière lui en fond de court.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER La défense à mi-court en simple.		
	Un block croisé pour défendre un smash droit rend le suivi plus difficile pour le joueur qui smashe.	Un block droit pour défendre un smash croisé rend le suivi plus difficile pour le joueur qui smashe.
COMMENT ENTRAINER: La défense à mi-court en simple.	COMMENT ENTRAINER	
	• Deux joueurs commencent un échange et créent une situation dans laquelle le joueur A peut exécuter un smash droit. Le joueur B doit principalement renvoyer le smash droit par un block croisé (possibilité donnée d'utiliser occasionnellement un autre coup). Les joueurs continuent l'échange par la suite. • Deux joueurs commencent un échange et créent une situation dans laquelle le joueur A peut exécuter un smash croisé. Le joueur B doit principalement renvoyer le smash croisé par un block droit (possibilité donnée d'utiliser occasionnellement un autre coup). Ensuite, les joueurs continuent l'échange.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER La défense dans l'avant court en simple	 Dans l'avant court, les lifts doivent avoir une bonne longueur et être suffisamment hauts pour passer par-dessus la raquette de l'adversaire et donner assez de temps au joueur l'ayant effectué de se replacer. Il est plus facile de se replacer après des lifts droits que des lifts croisés, étant donné que la position de base pour couvrir le coup d'après est plus proche.
COMMENT ENTRAINER: La défense dans l'avant court en simple	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER Faire un match en simple où seuls les lifts droits sont permis. Après un set, changer et autoriser à la fois les lifts droits et les lifts croisés. Ensuite, discuter à propos de l'utilisation de ces coups en simple.

09. LES TACTIQUES EN DOUBLE

INTRODUCTION

Le double homme et le double dame ont plusieurs caractéristiques communes. En particulier, dans les deux disciplines, les joueurs se placent l'un devant et l'autre derrière pour l'attaque et côte à côte pour la défense. Toutefois, le double homme a tendance à être plus explosif avec le dégagement utilisé relativement rarement. La capacité à servir et à retourner efficacement est cruciale en double homme. Le double dame est moins explosif et comporte plus d'échanges patients destinés à casser la défense adverse. Les plus longs échanges ont tendance à s'observer en double dame.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le service court en double dame (1)			
	En double dame, la serveuse sert près du « T » sur le court, tandis que sa partenaire se tient au centre du mi-court.	Les services courts sont généralement dirigés vers le centre pour couper les trajectoires possibles de retour.	• Comme variante, les services courts peuvent également être dirigés vers la receveuse. Cette tactique peut gêner son retour de service favori. • De manière occasionnelle, on peut servir long vers les couloirs latéraux. Cette stratégie s'avère plus risqué étant donné qu'elle expose la paire au service à un retour droit dans l'espace libre.
COMMENT ENTRAINER: Le service court en double dame (1)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER Faire un double dame où seuls les services courts sont permis. Les receveuses doivent : • recevoir à partir de la position normale; • obéir aux règles en n'anticipant pas le service ; • faire des retours sensés (par exemple, ne pas frapper fort à la tête de la serveuse) ; • ajuster leur position de réception (c'est-à-dire légèrement plus loin, légèrement plus au centre) ; • placer leurs raquettes dans des positions différentes en position d'attente (plus large sur en coup droit, devant soi ou plus large en le revers). Les serveuses doivent varier les endroits vers lesquels elles servent en fonction des différentes positions et du placement de la raquette de la receveuse.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le service court en double dame (2)			
	Après le service court, la serveuse doit chercher à couvrir tous les retours au filet.	Elle doit également chercher à anticiper les retours poussés vers le mi-court ou le fond de court. Ceci implique généralement le choix d'un côté à couvrir.	La partenaire de la serveuse est responsable de la couverture des retours vers le mi-court et le fond de court.
COMMENT ENTRAINER: Le service court en double dame (2)	COMMENT ENTRAINER : EXEMPLES		
	Faire un double dame où seuls les services courts sont permis Les receveuses doivent : • recevoir à partir de la position normale; • obéir aux règles et ne pas anticiper la frappe ; • faire des retours sensés (par exemple, ne pas frapper fort contre la tête de la serveuse). Les points sont attribués comme d'habitude. Toutefois, si l'équipe qui sert gagne l'échange par son troisième coup, elle marque deux points.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Recevoir les services courts Le double dame (1)			
	Lorsque la receveuse retourne un service au filet, elle doit chercher à dominer le filet et renvoyer les prochains amortis au filet par des attaques au filet.	Les retours de service droits dirigés vers le mi-court doivent être suivis d'une tentative d'interception de tout 3ème coup droit.	De la même façon, en jouant un retour droit vers le fond de court, la receveuse doit chercher à intercepter tout 3ème coup droit.
COMMENT ENTRAINER: Recevoir les services courts Le double dame (1)	COMMENT ENTRAINER : EXEMPLES		
	Faire un double dame où seul le service court est permis Les receveuses doivent : • effectuer les retours à partir de la position normale; • obéir aux règles en n'anticipant pas le service ; • faire des retours sensés (par exemple, ne pas frapper fort contre la tête de la serveuse). Les points sont attribués comme d'habitude. Toutefois, si l'équipe qui reçoit gagne l'échange par le 4e coup, elle marque deux points.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER : Recevoir les services courts Le double dame (2)		
	La receveuse pourrait choisir d'attaquer au corps de la partenaire de la serveuse, auquel cas, elle doit se préparer à couvrir les deux côtés d'un éventuel 3ème coup.	Lorsque la receveuse effectue un retour inapproprié, elle pourrait être contrainte à reculer pour se mettre à côté de sa partenaire.
COMMENT ENTRAINER: Recevoir les services courts en double dame (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER	
	• Faire un double dame où seuls les services courts sont permis. Les receveuses doivent : o effectuer les retours à partir de la position normale; o obéir aux règles en n'anticipant pas le service ; o effectuer des retours sensés (par exemple, ne pas frapper fort contre la tête de la serveuse). Les points sont attribués comme d'habitude. Toutefois, si l'équipe qui reçoit gagne l'échange par le 4e coup de l'échange, elle marque deux points. • Faire un double dame, mais aucun échange ne doit aller au-delà du 5ème coup. Après cinq coups, l'échange est arrêté et le point attribué à l'équipe en attaque/qui contrôle l'échange. Quelques let peuvent survenir.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le service tendu en double dame			
	Les services tendus peuvent être utilisés comme variante afin d'amener la receveuse à reculer et la contraindre à frapper le volant alors qu'elle est déséquilibrée. Les services sur les côté sont souvent plus difficiles à gérer pour le receveur, surtout sur le coup droit.	Les services tendus sur les côtés entraînent souvent un retour droit prévisible qui peut être anticipé par la partenaire de la serveuse.	Après un service tendu sur les côtés qui a clairement déséquilibré la receveuse, la serveuse pourrait choisir de rester proche du filet, un dégagement croisé en longueur étant peu probable.
COMMENT ENTRAINER: Le service tendu en double dame	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER		
	Faire un match avec un pourcentage de services tendus supérieur à la normale. Des points de bonus sont attribués à l'équipe qui sert lorsqu'elle remporte les échanges avec un service tendu.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le retour du service tendu en double dame			
	Si le service tendu est effectué sur le côté et que la receveuse est équilibrée, faire un smash sur la joueuse en face ou entre les deux joueuses. Un amorti entre les deux joueuses est également une variante intéressante.	Si le service tendu est fait vers le centre et que la joueuse est équilibrée, faire un smash sur la serveuse qui recule ou entre les deux joueuses. Un amorti entre les deux joueuses est également une option.	Pour le retour d'un service tendu ayant déséquilibré la receveuse, penser à employer un demi-smash, un amorti, ou un dégagement droit, coups qui donnent plus de temps à la receveuse pour retrouver son équilibre.
COMMENT ENTRAINER: Le retour du service tendu en double dame	COMMENT ENTRAINER : EXEMPLES		
	Faire un match avec un pourcentage de services tendus supérieur à la normale. Des points de bonus sont accordés à toute équipe qui remporte un échange commencé avec un service tendu.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le double dame L'échange : l'attaque en fond de court			
	En situation d'attaque en double dame, le principal devoir de la joueuse arrière est de : • couvrir le mi-court et le fond de court • être patiente, attendre de bonnes occasions d'attaque ; • créer des occasions d'attaque pour la joueuse avant.	La joueuse arrière utilise : • des amortis piqués pour faire pression sur les adversaires. • des coups dirigés entre les deux joueuses afin de réduire les angles de renvoi (voir photo ci-dessus) • des smashs, le plus souvent contre la joueuse située en face ou vers le milieu des deux joueuses, pour provoquer un renvoi faible ou frapper un coup gagnant. • des trajectoires croisées en variante (amortis et des smashs) • des dégagements en guise de variantes.	Les joueuses vont changer de position lorsque : • une bonne occasion se présente pour une joueuse de suivre son attaque et que • la joueuse avant a lu la situation et se décale vers le centre pour couvrir les autres zones du court.
COMMENT ENTRAINER: Le double dame L'échange : l'attaque en fond de court	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER		
	• L'une des joueuses travaille en fond de court, jouant des amortis entre les joueuses placées côte à côte. Les deux joueuses font des lifts afin d'amener la joueuse qui se trouve en fond de court à être dans le couloir de fond de court. • Travailler en deux contre deux, une paire avec une joueuse à l'avant et l'autre à l'arrière (attaque) et une autre paire où les joueuses sont côte à côte (défense). La paire en défense amène la joueuse en fond de court à se déplacer. Celle-ci répond par des amortis entre les deux défenseuses. L'une des défenseuses fait alors délibérément un lift plus court donnant ainsi l'occasion à la joueuse en fond de court de : o smasher ; o suivre en direction du filet. La joueuse dans l'avant court se décale vers l'autre côté pour permettre à la joueuse en fond de court de suivre son smash. Ensuite, les joueuses continuent l'échange. • Accorder des points de bonus pour les coups gagnants contraignant l'adversaire à commettre une faute, ou pour les coups permettant à la joueuse avant de remporter l'échange par le coup suivant. • Placer deux marques sur le filet de façon à diviser le filet en trois parties. Placer une autre marque au centre du filet. (-------●--------●--------●---------). Faire un match normal en double, toutefois, les amortis du côté gauche du fond de court doivent passer au travers de la « porte » ●---------●, les amortis du côté droit doivent passer par la « porte » ●---------● pour être recentrés.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER : L'attaque de la joueuse avant (1)		
	Pour l'attaque en double dame, le principal devoir de la joueuse avant est de : • couvrir le mi-court et l'avant court ; • prendre le volant tôt ; • intercepter les drives et les coups poussés ; • frapper des coups gagnants ; • maintenir l'attaque	Après un lift vers le fond de court la joueuse avant doit prendre une position dans le mi-court du même côté que le volant. Ce « canal d'attaque » est d'une plus grande efficacité lorsque l'attaque est dirigée vers la joueuse située en face ou vers le milieu, étant donné qu'elle peut créer une situation de deux contre une.
COMMENT ENTRAINER: L'attaque de la joueuse avant (1)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • On attribue un nombre ou une lettre aux joueuses (1 et 2 d'un côté du filet, A et B de l'autre côté du filet). Toutes ces joueuses commencent par la position côte à côte. Aucun volant n'intervient dans cet exercice. L'entraîneur dit un nombre, puis une lettre, ensuite un nombre, puis une lettre (par exemple 1, A, 1, B, 2 B, etc.). A l'appel de son numéro, la joueuse se déplace sur un côté en fond de court et sa partenaire se place en une position de "canal d'attaque" avant. La paire adverse doit automatiquement se mettre côte à côte. • Quatre joueuses sur le court, deux de chaque côté, côte à côte. Une joueuse lève volant (c'est-à-dire effectue un lift droit) d'un côté et la paire qui reçoit se déplace automatiquement en position de "canal d'attaque". L'échange est alors interrompu. • Il peut être demandé aux joueuses de faire des services courts pour débuter les échanges, ce qui permet aux joueuses de se mettre « côte à côte » et en « canal d'attaque », avant de continuer l'échange.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER L'attaque de la joueuse avant (2)		
	Lorsque la partenaire arrière utilise des amortis, la joueuse avant doit se déplacer vers le filet pour intimider et empêcher toute tentative de réplique au filet. La joueuse avant sait qu'un amorti a été joué en observant le mouvement de la partie adversaire	Lorsque la joueuse arrière a l'occasion de suivre son attaque à mi-court et dans l'avant court, la joueuse avant peut montrer qu'elle est prête en se décalant un peu vers la ligne médiane du court, ou même vers l'autre moitié du court. Ceci lui permet de couvrir la zone du court laissée par la joueuse arrière qui avance (équipe de gauche).
COMMENT ENTRAINER: L'attaque de la joueuse avant (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • Deux joueuses se placent une en avant et l'autre en arrière (attaque) et deux autres se placent en position défensive, côte à côte. L'une des joueuses travaille en fond de court, jouant des amortis entre les deux autres joueuses placées côte à côte. Les deux joueuses font sans arrêt des lifts pour amener la joueuse en fond de court à se déplacer. La joueuse avant se déplace un peu vers l'avant pour couvrir le filet chaque fois qu'un amorti est joué (voir première photo ci-dessus) et se déplace légèrement vers l'arrière lorsque le volant est levé. • Travailler deux contre deux, une paire avec une joueuse à l'avant et l'autre à l'arrière (attaque) et une autre paire où les joueuses sont côte à côte (défense). La paire en défense amène la joueuse située en fond de court à se déplacer. Celle-ci répond par des amortis entre les deux défenseuses. Une des défenseuses fait alors délibérément un lift plus court, donnant ainsi l'occasion à la joueuse en fond de court de : o smasher o suivre en direction du filet La joueuse située dans l'avant du court se décale vers le côté opposé pour permettre à la joueuse située en fond de court de suivre son smash. Ensuite, les joueuses continuent l'échange.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER La défense en double dame (1)			
	En défense en double dame, les joueuses se mettent côte à côte.	Pour des lifts plus sur les côtés, la paire se déplace ensemble vers le même côté lorsque le volant a été levé. Ceci lui permet de mieux gérer les renvois droits ou descendants vers le milieu, qui sont les renvois les plus fréquents.	Si une attaquante est sous pression dans un coin du fond de court, les deux joueuses en défense peuvent avancer un peu plus. La joueuse située en diagonale peut avancer un peu plus: • parce que les coups croisés mettront plus de temps pour arriver à son niveau et elle aura ainsi plus de temps pour réagir. • afin d'anticiper un amorti vers le centre
COMMENT ENTRAINER: La défense en double dame	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • Attribuer un nombre ou une lettre aux joueuses (1 et 2 d'un côté du filet, A et B de l'autre côté du filet). Toutes ces joueuses commencent le jeu côte à côte. Aucun volant n'intervient dans cet exercice. Le joueur dit un nombre, puis une lettre, ensuite un nombre, puis une lettre (par exemple 1, A, 1, B, 2, B, etc.). A l'appel de son numéro, la joueuse se déplace sur un côté du fond de court et sa partenaire se place en position de "canal d'attaque" avant. La paire adverse doit automatiquement se mettre côte à côte. • L'entraîneur peut encourager les joueuses côte à côte à : o se déplacer légèrement du même côté que la joueuse située en fond de court adverse (voir deuxième photo ci-dessus) ; o encourager la joueuse située sur la diagonale à avancer un peu plus. • L'une des joueuses travaille en le fond de court, jouant des amortis entre les joueuses placées côte à côte. Les deux joueuses font des lifts pour amener la joueuse située en fond de court à être dans le couloir de fond de court. La paire côte à côte ajuste sa position en : o se déplaçant ensemble vers le même côté après un lift ; o en ce qui concerne la joueuse située sur la diagonale de la joueuse en fond de court, s'avancer un peu plus en fonction de la pression mise sur la joueuse en fond de court .		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER : La défense en double dame (2)			
	Les défenseuses doivent effectuer des blocks et des drives dans l'espace afin de transformer la défense en attaque. La joueuse qui bloque ou fait un drive doit viser un endroit où il est possible d'avancer pour couvrir le filet et forcer un lift en réaction de sa contre-attaque.	Parfois, surtout lorsque le block est croisé, il est mieux que la partenaire de la joueuse ayant effectué le block avance.	Lors d'un lift, que ce soit à partir du filet ou du mi-court, penser à : • utiliser des lifts croisés pour renvoyer des coups offensifs droits ; • utiliser des lifts pour renvoyer des coups offensifs croisés. Cette tactique a tendance à amener l'équipe offensive à se déplacer plus et à avoir des difficultés à maintenir l'attaque.
COMMENT ENTRAINER: La défense en double dame (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • Faire un double où personne n'est autorisé à faire des lifts et des smashs. Les joueuses doivent être créatives pour être en mesure de transformer une défense en attaque ; • Faire un match où les joueuses : o peuvent seulement effectuer des lifts croisés pour renvoyer des coups offensifs droits. o peuvent seulement faire des lifts droits pour renvoyer des coups offensifs croisés. Par la suite, l'entraîneur doit organiser une discussion sur les points forts et les points faibles d'une telle approche.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le service court en double homme (1)			
	En double homme, le serveur sert près du « T » sur le court, tandis que son partenaire se tient au centre du mi-court.	Les services courts sont généralement dirigés vers le centre afin de réduire les possibles angles de retour.	• Comme variante, les services courts peuvent également être dirigés vers le receveur. Cette tactique peut gêner son retour de service favori. • De manière occasionnelle, on pourrait faire un service long vers les couloirs latéraux. Cette stratégie s'avère un risque plus élevé, étant donné qu'elle expose la paire qui sert à un retour droit dans l'espace libre.
COMMENT ENTRAINER: Le service court en double homme (1)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER		
	Faire un double homme où seuls les services courts sont autorisés Les receveurs doivent : • recevoir à partir de la position normale; • obéir aux règles en n'anticipant pas le service ; • faire des retours sensés (par exemple, ne pas frapper fort contre la tête du serveur) ; • ajuster leur position de réception (c'est-à-dire légèrement plus au centre) ; • placer leurs raquettes dans des positions différentes en position d'attente (plus large sur en coup droit, devant soi ou plus large en le revers). Les serveurs doivent varier les endroits d'où ils servent en fonction des différentes positions et du placement de la raquette du receveur.		

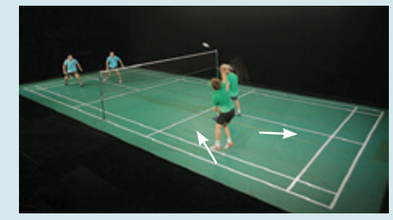
QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le service court en double homme (2)			
	En suivant le service court, le serveur doit chercher à couvrir tous les retours au filet.	Il doit également chercher à anticiper les retours poussés vers le mi-court et le fond de court. Ceci implique généralement le choix d'un côté à couvrir.	Le partenaire du serveur est responsable de la couverture des retours vers le mi-court et le fond de court.
COMMENT ENTRAINER: Le service court en double homme (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER		
	• Faire un double homme où seul le service court est permis • Les receveurs doivent : o recevoir à partir de la position normale; o obéir aux règles en n'anticipant pas le service ; o faire des retours sensés (par exemple, ne pas frapper fort vers la tête du serveur). Les points sont attribués comme d'habitude. Toutefois, si l'équipe qui sert gagne l'échange avec le 3e coup, elle marque deux points.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Recevoir les services courts en double homme (1)			
	Lorsque le receveur retourne un service par un coup au filet, il doit chercher à dominer au filet et renvoyer les prochains amortis au filet par des attaques au filet.	Les retours de service droits doivent être suivis d'une tentative d'interception de tout 3ème coup joué droit.	De la même façon, en jouant un retour droit vers le fond de court, le receveur doit chercher à intercepter tout 3ème coup joué droit.
COMMENT ENTRAINER: Recevoir les services courts en double homme (1)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • Faire un double homme où seul les services courts sont permis • Les receveurs doivent : o Effectuer les retours à partir de la position normale; o obéir aux règles en n'anticipant pas le service ; o faire des retours sensés (par exemple, ne pas frapper fort contre la tête du serveur). Les points sont attribués comme d'habitude. Toutefois si l'équipe qui reçoit gagne l'échange par le 4e coup, elle marque deux points.		

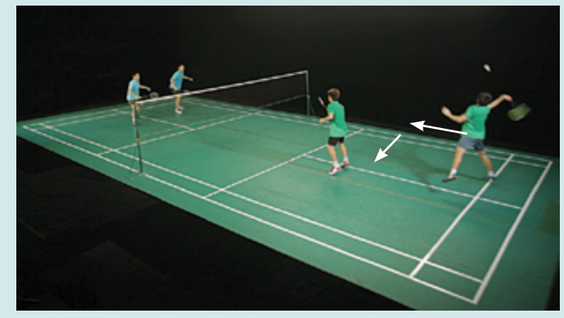
QUE FAUT-IL ENSEIGNER Recevoir les services courts en double homme (2)		
	Le receveur pourrait choisir d'attaquer au corps du partenaire du serveur, auquel cas, il doit se préparer à couvrir les deux côtés en vue d'un éventuel 3ème coup.	Lorsque le receveur effectue un retour incorrect, il pourrait être contraint à reculer pour se mettre à côté de son partenaire.
COMMENT ENTRAINER: Recevoir les services courts en double homme (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • Faire un double homme où seul le service court est autorisé. • Les receveurs doivent : o recevoir à partir de la position normale; o obéir aux règles en n'anticipant pas le service ; o faire des retours sensés (par exemple, ne pas frapper fort vers la tête du serveur). Les points sont attribués comme d'habitude. Toutefois, si l'équipe qui reçoit gagne l'échange par le 4e coup, elle marque deux points. • Faire un double homme, mais aucun échange ne doit aller au-delà du 5ème coup. Après cinq coups, l'échange est arrêté et le point attribué à l'équipe en attaque/qui contrôle l'échange. Quelques let peuvent survenir.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le service tendu en double homme		
	Les services tendus peuvent être utilisés comme variante afin d'amener le receveur à reculer et le contraindre à frapper le volant alors qu'il est déséquilibré. Les services sur les côtés sont souvent plus difficiles à gérer pour le receveur, surtout sur le coup droit.	Les services tendus sur les côtés entraînent souvent un retour droit prévisible qui peut être anticipé par le partenaire du serveur.
COMMENT ENTRAINER Le service tendu en double homme	COMMENT ENTRAINER : EXEMPLES Faire un match avec un pourcentage de services tendus supérieur à la normale. Des points de bonification sont accordés à l'équipe qui sert lorsqu'elle remporte l'échange avec un service tendu.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le retour du service tendu en double homme			
	Si le service tendu est frappé sur les côtés et que le receveur est en position d'équilibre, faire un smash vers le joueur en face ou entre les deux joueurs. Un amorti placé entre les deux joueurs est également une variante intéressante.	Si le service tendu est effectué vers le centre et que le joueur est en équilibre, smasher sur le serveur qui recule ou entre les deux joueurs. Un amorti placé entre les deux joueurs est également une option.	Pour un service tendu ayant déséquilibré le receveur, penser à employer un demi-smash ou un amorti, coups qui donnent plus de temps au receveur pour retrouver son équilibre.
COMMENT ENTRAINER: Le retour du service tendu en double homme	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER Organiser un match avec un pourcentage de services tendus supérieur à la normale. Des points de bonus sont accordés à toute équipe qui remporte un échange commencé avec un service tendu.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Les échanges au double homme: l'attaque en fond de court			
	Pour l'attaque en double homme, le principal devoir du joueur arrière est de : • couvrir le mi-court et le fond de court ; • être patient, attendre de bonnes occasions d'attaque ; • créer des opportunités d'attaque pour le joueur avant ; • frapper des coups gagnants.	Le joueur arrière utilise : • des amortis piqués pour faire pression sur les adversaires. • des coups dirigés entre les deux joueurs afin de réduire les angles de renvoi (voir photo ci-dessus) ; • des smashs, le plus souvent en direction du joueur situé en face ou au milieu des deux joueurs, pour provoquer un renvoi faible ou frapper un coup gagnant. • des trajectoires croisées en variante (amortis et des smashs).	Les joueurs changent de positions lorsque : • une bonne occasion se présente pour un joueur de suivre son attaque avec succès et que • le joueur avant a lu la situation et se décale vers le centre pour couvrir les autres zones du court.
COMMENT ENTRAINER Les échanges en double homme: l'attaque en fond de court	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • L'un des joueurs travaille en fond de court, jouant des amortis entre les deux joueurs placés côte à côte. Les deux joueurs font des lifts pour amener le joueur situé en fond de court à être dans le couloir de fond de court. • Travailler en deux contre deux, une paire avec un joueur à l'avant et l'autre à l'arrière (attaque) et une paire où les joueurs sont côte à côte (défense). La paire en défense amène le joueur situé en fond de court à se déplacer. Celui-ci répond par des amortis entre les deux défenseurs. Un des défenseurs fait alors délibérément un lift plus court et sur le côté donnant l'occasion au joueur situé en fond de court de : o smasher ; o suivre en direction du filet. Le joueur à l'avant du court se décale vers l'autre côté pour permettre au joueur situé en fond de court de suivre son smash. Ensuite, les joueurs continuent l'échange. • Accorder des points de bonus pour les coups gagnants, pour ceux qui contraignent l'adversaire à commettre une faute ou pour les coups permettant au joueur de gagner l'échange par le coup suivant. • Placer deux marques sur le filet de façon à diviser le filet en trois parties. Placer une autre marque au centre du filet. (-------●--------●--------●---------). Faire un match normal en double, toutefois, les amortis du côté gauche du fond de court doivent passer au travers de la « porte » ●---------●, les amortis du côté droit doivent passer par la « porte » ●---------● pour être recentrés.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le double homme : l'attaque du joueur avant (1)		
	Pour l'attaque en double homme, le principal devoir du joueur avant est de : • couvrir le mi-court et l'avant du court. • prendre le volant tôt ; • intercepter les drives et les coups poussés; • frapper des coups gagnants ; • maintenir l'attaque.	Après un lift vers le fond de court le joueur avant doit prendre une position dans le mi-court du même côté que le volant. Ce « canal d'attaque » est d'une plus grande efficacité lorsque l'attaque est dirigée vers le joueur situé en face ou vers le milieu, étant donné qu'il peut créer une situation de 2 contre 1.
COMMENT ENTRAINER: Le double homme: l'attaque du joueur avant (1)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • Attribuer un nombre ou une lettre aux joueurs (1 et 2 d'un côté du filet, A et B de l'autre côté du filet). Tous ces joueurs commencent le jeu côte à côte. Aucun volant n'intervient dans cet exercice. L'entraîneur dit un nombre, puis une lettre, ensuite un nombre, puis une lettre (par exemple1, A, 1, B, 2 B, de sa lettre, le joueur se déplace sur un côté en fond de court et son partenaire se place en position de "canal d'attaque" avant. La paire adverse doit automatiquement se mettre côte à côte. • Quatre joueurs sur le court, deux de chaque côté, côte à côte. Un joueur lève le volant (c'est-à-dire effectue un lift droit) d'un côté et la paire qui reçoit se déplace automatiquement en position de "canal d'attaque". L'échange est alors interrompu. • Il peut être demandé aux joueurs de faire des services courts pour débuter les échanges, ce qui permet aux joueurs de se mettre « côte à côte » et en« canal d'attaque », avant de continuer l'échange.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le double homme : l'attaque du joueur avant (2)		
	Lorsque le partenaire utilise des amortis, le joueur avant doit se déplacer vers le filet pour intimider et empêcher toute tentative de réplique au filet. Le joueur avant sait qu'un amorti a été joué en observant le mouvement de la partie adverse.	Lorsque le joueur arrière a l'occasion de suivre sa propre attaque en mi-court et dans l'avant court, le joueur avant peut montrer qu'il est prêt en se décalant un peu vers la ligne médiane du court, ou même vers l'autre moitié du court. Ceci lui permet de couvrir la zone du court laissé libre par le joueur arrière en qui avance.
COMMENT ENTRAINER: Le double homme – l'attaque du joueur avant (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • Deux joueurs se placent l'un en avant et l'autre en arrière (attaque) et deux joueurs se placent en position défensive, côte à côte. L'un des joueurs travaille en fond de court, jouant des amortis entre les deux autres joueurs placés côte à côte. Les deux joueurs font sans arrêt des lifts afin d'amener le joueur situé en fond de court à être dans le couloir du fond de court. Le joueur avant se déplace un peu plus vers l'avant pour couvrir le filet chaque fois qu'un amorti est joué (voir première photo ci-dessus) et se déplace légèrement vers l'arrière lorsque le volant est levé. • Travailler à deux contre deux, une paire avec un joueur à l'avant et à l'autre l'arrière (attaque) et une paire où les joueurs sont côte à côte (défense). La paire en défense amène le joueur situé en fond de court à se déplacer. Celui-ci répond par des amortis entre les deux défenseurs. Un des défenseurs fait alors délibérément un lift plus court et sur le côté donnant l'occasion au joueur situé en fond de court de : o smasher o suivre en direction du filet Le joueur situé dans l'avant court se décale vers l'autre côté opposé pour permettre au joueur du fond de court de suivre son smash. Ensuite, les joueurs continuent l'échange.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER La défense en double homme (1)			
	Lorsqu'il s'agit de défense en double homme, les joueurs se mettent côte à côte.	Pour des lifts frappés plus sur les côtés, la paire se déplace ensemble vers le même côté lorsque le volant a été levé. Ceci lui permet de mieux gérer les renvois droits ou descendants vers le milieu, qui sont les plus fréquents.	Si un attaquant est sous pression dans un coin du fond de court, les deux joueurs peuvent avancer un peu plus. Le joueur situé en diagonale peut avancer un peu plus : • parce que les coups croisés mettront plus de temps pour arriver à son niveau et il aura ainsi plus de temps pour réagir. • afin d'anticiper un amorti vers le centre.
COMMENT ENTRAINER La défense en double homme (1)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • Attribuer un numéro ou une lettre aux joueurs (1 et 2 d'un côté du filet, A et B de l'autre côté du filet). Tous ces joueurs commencent le jeu côte à côte. Aucun volant n'intervient dans cet exercice. L'entraîneur dit un nombre, puis une lettre, ensuite un nombre, puis une lettre (par exemple 1, A, 1, B, 2, B, etc.). A l'appel de son numéro ou de sa lettre, le joueur se déplace sur un côté du fond de court et son partenaire se place en position de "canal d'attaque" avant. La paire adverse doit automatiquement se mettre côte à côte. L'entraîneur peut encourager les joueurs côte à côte à : o se déplacer légèrement du même côté que le joueur situé en fond de court adverse (voir deuxième photo ci-dessus) ; o encourager le joueur sur la diagonale à avancer un peu plus • L'un des joueurs travaille en fond de court, jouant des amortis entre les joueurs placés côte à côte. Les deux joueurs font des lifts pour amener le joueur situé en fond de court à être dans le couloir du fond de court. • La paire côte à côte ajuste sa position en : o se déplaçant ensemble vers le même côté après un lift; o en ce qui concerne le joueur situé sur la diagonale du joueur en fond de court, s'avancer un peu plus en fonction de la pression exercée.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER La défense en double homme (2)			
	Les joueurs doivent effectuer des blocks et des drives afin de transformer la défense en attaque. Le joueur effectuant qui bloque ou fait un drive doit avancer le plus possible afin de couvrir le filet et de contraindre l'adversaire à faire un lift en réaction à sa contre-attaque	Parfois, surtout lorsque le block est croisé, il est mieux que le partenaire du joueur ayant effectué le block avance.	Lors d'un lift, que ce soit à partir du filet ou du mi-court, penser à : • utiliser des lifts croisés pour renvoyer des coups offensifs droits; • frapper des lifts droits pour renvoyer des coups offensifs croisés. Cette tactique a tendance à amener l'équipe offensive à se déplacer plus et à avoir des difficultés à maintenir l'attaque.
COMMENT ENTRAINER La défense en double homme (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • Faire un double où personne n'est autorisé à faire des lifts pour renvoyer les smashes. Les joueurs doivent être créatifs pour être en mesure de transformer une défense en attaque ; • Faire un match où les joueurs : o peuvent seulement faire des lifts croisés pou contrer des coups offensifs droits. o peuvent seulement faire des lifts droits pour renvoyer des coups offensifs croisés. Par la suite, l'entraîneur doit organiser une discussion sur les points forts et points faibles d'une telle approche.		

10. LES TACTIQUES EN DOUBLE MIXTE

INTRODUCTION

Le jeu en mixte possède plusieurs caractéristiques tactiques communes avec les doubles hommes et dames. La principale différence vient du fait que la femme possède moins de puissance que l'homme. De ce fait, les joueurs ont pour objectif de créer des situations où la femme peut contrôler l'avant- court et le mi-court, tandis que l'objectif de l'homme est de maîtriser le mi-court et le fond de court.

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le service court de l'homme en double mixte (1)				
	Lorsque l'homme sert du côté droit du court, la femme prend position au filet, légèrement vers la gauche dans l'avant court	Lorsque l'homme sert du côté gauche du court, la femme peut également prendre position au filet légèrement vers la gauche dans l'avant court	Lorsque l'homme sert du côté gauche du court, la femme peut également se mettre légèrement vers la droite. Ceci peut gêner les retours du receveur, en particulier lorsqu'il effectue beaucoup de retours droits.	Les services courts sont généralement dirigés vers le centre afin de limiter les possibles angles de retours, ou en guise de variante, vers le receveur. En suivant le service, l'homme couvre les retours vers le mi-court et le fond de court.
COMMENT ENTRAINER: Le service court de l'homme en double mixte (1)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER Faire un mixte et varier la position initiale de la femme lorsque l'homme sert de la gauche. Parfois, commencer avec la femme à gauche, et parfois avec la femme à droite.			

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le service court de la femme en double mixte (2)			
	Lorsque la femme sert, son partenaire se met au centre du court	Les services courts sont généralement effectués au centre afin de réduire les possibles angles de retour, ou vers le receveur comme variante. Les services sur les côtés peuvent être utilisés occasionnellement en guise de variante.	Après le service, la femme couvre les retours dans l'avant court et à mi-court
COMMENT ENTRAINER: Le service court de la femme en double mixte (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER		
	• Organiser un double mixte où les femmes doivent faire seulement des services courts. • Les receveurs doivent : o recevoir à partir de la position normale; o obéir aux règles en n'anticipant pas le service ; o faire des retours sensés (par exemple, ne pas frapper fort contre la tête de la serveuse) ; o ajuster leur position de réception (c'est-à-dire légèrement plus loin, davantage au centre) ; o placer leurs raquettes de manières différentes (plus large en coup droit, devant soi, plus large corps en revers). • Les serveuses doivent varier les endroits d'où elles servent en fonction des différentes positions et du placement de la raquette du receveur.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER : Le double mixte : le retour du service court par la femme		
	Lorsque la femme effectue un retour en mixte, son partenaire se met au centre du court.	Lorsqu'elle effectue un retour de service au filet, la femme doit se déplacer dans l'avant court et dominer cette partie.
COMMENT ENTRAINER: Le double mixte: le retour du service court par la femme(1)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER	
	Faire un match où seules les femmes seulement reçoivent le service. Penser également à mettre l'accent sur un type particulier de retour (droit, croisé, en fond de court, etc.). Encourager une discussion avec les partenaires sur l'efficacité des différents retours et sur la responsabilité de chaque joueur après chaque retour.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le double mixte - le retour du service court par la femme (2)		
	Lorsqu'elle effectue un retour droit vers le mi-court ou le fond de court, la femme doit anticiper des 3èmes coups droits.	Les femmes peuvent effectuer des retours poussés sur le corps du partenaire de la serveuse. Selon la qualité de son retour, elle doit essayer de couvrir à la fois les 3èmes au filet et les coups poussés vers le mi-court.
COMMENT ENTRAINER Le double mixte: le retour du service court par la femme (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER	
	Organiser un match où seules les femmes reçoivent le service. Penser également à mettre l'accent sur un type particulier de retour (droit, croisé, de fond de court, etc.). Encourager une discussion avec les partenaires sur l'efficacité de retours spécifiques et sur la responsabilité de chaque joueur après chaque renvoi.	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le double mixte : le retour du service court par l'homme				
	Lorsqu'un homme retourne un service en mixte, sa partenaire se tient généralement à côté de lui.	L'homme jouera beaucoup de retours vers le mi-court ou le fond de court étant donné qu'ils lui laissent le temps de se déplacer vers l'arrière pour couvrir son mi-court et son fond de court. Les retours droits peuvent également lui permettre de couvrir le troisième coup de l'échange plus souvent. Les retours courts au filet, les retours croisés et sur le corps de l'adversaire, peuvent être utilisés comme variantes.	L'homme cherche à faire des retours qui permettront à la femme d'avancer. Cependant, celle-ci doit être consciente qu'elle pourrait avoir à apporter son aide en fond de court.	Lorsque le retour d'un service a mis les adversaires sous pression, l'homme doit rester dans la même position pour essayer de terminer l'échange ou pour créer une bonne opportunité pour sa partenaire de frapper un coup gagnant.
COMMENT ENTRAINER: Le double mixte : le retour d'un service par les hommes	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER			
	Faire un match où seuls les hommes reçoivent le service. Penser également à mettre l'accent sur un type particulier de retour (droit, croisé, de fond de court, etc.). Encourager une discussion avec les partenaires sur l'efficacité de retours spécifiques et sur la responsabilité de chaque joueur après chaque retour.			

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le service tendu en double mixte.			
	Les services tendus sur les côtés peuvent être utilisés en mixte, surtout contre la femme, afin de la contraindre à se déplacer vers le fond de court. Lorsque la femme fait un service tendu, elle doit légèrement se reculer du filet. L'importance du recul dépend de l'efficacité du service : plus le receveur est déséquilibré et met du temps à prendre le volant, plus la serveuse peut rester près du filet.	Les services tendus vers le centre peuvent également être utilisés comme variante.	Lorsque l'homme fait un service tendu, sa partenaire, doit autant que possible se mettre en position pour recevoir un coup croisé. Cette tactique lui accorde plus de temps pour gérer les retours croisés et lui permet de rester plus proche du filet.
COMMENT ENTRAINER: Le service tendu en double mixte.	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER		
	Organiser un match avec un pourcentage de services tendus supérieur à la normale. Des points de bonus sont accordés à l'équipe qui remporte un échange commencé par un service tendu.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER Le double mixte: le retour du service tendu		
	Lorsque le service tendu est sur le côté, faire une attaque au corps du joueur en face ou viser l'espace entre les deux joueurs. Etre rapide après le coup, donne plus de temps pour se replacer. De manière alternative, effectuer un dégagement en direction de la femme.	En cas de service tendu frappé loin du corps et en en trajectoire descendante vers le centre, attaquer en visant le centre ou le corps de la femme. Une fois de plus, être rapide après le coup donne plus de temps pour se replacer. De manière alternative, effectuer des dégagements croisés permet d'avoir plus de temps pour se replacer sur le court.
COMMENT ENTRAINER Le double mixte: le retour de service tendu	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER Organiser un match où la proportion de services tendus est élevée, surtout sur la femme. Essayer différents types de retours. Discuter avec son partenaire et l'entraîneur de l'efficacité des différents retours et des responsabilités de chaque joueur après le retour (par exemple, les zones du court à couvrir)	

QUE FAUT-IL ENSEIGNER : le double mixte. L'échange : l'attaque (1)			
	En attaque, il est préférable que les joueurs se placent l'un à l'avant, l'autre à l'arrière, l'homme couvrant le mi-court et le fond de court où son surplus de puissance s'avère utile.	La femme doit chercher à avancer et dominer le mi-court et l'avant court.	Au cours des échanges, être patient et jouer avec précision et avec des angles piqués ; attendre une bonne occasion pour attaquer, là où plus de vitesse et de puissance peuvent être apportées.
COMMENT ENTRAINER: le double mixte L'échange : l'attaque (1)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER Une paire commence côte à côte ; l'autre paire commence avec un joueur devant et l'autre derrière. Le volant est joué haut en fond de court vers un coin. Ensuite, les joueurs continuent l'échange. Encourager une discussion entre les paires et poser des questions pour faire ressortir les composantes d'une bonne situation d'attaque (par exemple, la position des joueurs, la patience, l'ajout de vitesse, etc.)		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER L'échange en double mixte : l'attaque (2)			
	Effectuer un plus grand nombre de coups offensifs dirigés : • vers le joueur situé en face, qui a peu de temps pour réagir ; • entre les deux joueurs afin de réduire les angles de renvoi (voir ci-dessus). Les coups croisés doivent être utilisés en guise de variantes.	Les dégagements offensifs peuvent être employés afin de contraindre la fille à aller en fond de court où son manque de puissance pourra être exploité.	S'assurer de ne pas trop « jouer la femme », en donnant l'attaque trop vite; cela risque d'amener la femme dans des situations qu'elle domine dans l'avant court.
COMMENT ENTRAINER: L'échange en double mixte/ l'attaque (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER		
	Une paire commence côte à côte ; une autre paire commence avec un joueur devant et l'autre derrière. Le volant est joué haut en fond de court vers un coin. Ensuite, continuer l'échange. Encourager une discussion entre les paires et poser des questions pour faire ressortir les composantes d'une bonne situation d'attaque (par exemple, la position des joueurs, la patience, l'ajout de vitesse, etc.)		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER La défense en double mixte			
	Il est préférable pour la défense en double mixte que les joueurs se mettent côte à côte, avec la femme en position croisée par rapport au volant.	S'il faut faire un lift, alors la femme doit généralement le faire croisé. Ceci diminue la probabilité que le prochain coup offensif soit dirigé contre elle. La femme doit faire des lifts droits seulement comme alternative à condition que ces lifts diminuent la pression plutôt que de l'augmenter.	Un lift avec une bonne longueur et sur le côté pourrait également permettre à la femme d'avancer un plus vers le filet.
COMMENT ENTRAINER: La défense en double mixte (1)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER		
	Faire un set de mixte où la femme est autorisée à faire uniquement des lifts croisés pour renvoyer les amortis et les smashs. Puis organiser un second set où les lifts droits et croisés sont autorisés. Les partenaires discutent ensuite des avantages lorsque la femme fait juste des lifts croisés, en donnant des exemples où ces coups ne constituent pas l'option appropriée.		

QUE FAUT-IL ENSEIGNER La défense en double mixte (2)	 Les hommes font généralement des lifts droits, ce qui leur permet de rester sur la trajectoire d'attaque droite. Les hommes doivent effectuer des lifts croisés seulement comme alternative à condition que ces lifts diminuent la pression au lieu de l'augmenter.	 Les coups poussés et les blocks doivent être employés le plus souvent pour renvoyer des smashs, surtout à mi-court, juste derrière le joueur adverse situé dans l'avant court, afin de transformer la défense en attaque.
COMMENT ENTRAINER: La défense en double mixte (2)	EXEMPLES SUR LA MANIERE D'ENTRAINER • Faire un set en mixte où l'homme est autorisé à faire uniquement des lifts droits pour renvoyer des amortis et des smashs (noter qu'ils peuvent toujours effectuer des blocks et des coups poussés droits ou croisés). Puis faire un second set où les lifts droits et croisés sont autorisés. Les partenaires ensuite discutent des avantages lorsque les hommes font seulement des lifts droits, donnant des exemples où ces coups ne constituent pas l'option appropriée. • Faire un match où les lifts ne sont pas autorisés pour renvoyer les smashs.	

11. QUESTIONS D'AUTO-EVALUATION

1	Afin de prendre des décisions au en simple, les joueurs doivent être conscients de 4 facteurs:	L'espace, la vitesse, l'équilibre, soi-même	
		L'adversaire, le partenaire, l'équilibre, la fatigue	
		L'espace, soi-même, l'adversaire et la vitesse	
		La force, l'espace, la vitesse, l'environnement	
2	La position de base peut être définie comme :	Le centre du court	
		La position sur le court à partir de laquelle le joueur est le mieux à même de réagir aux options de renvoi de son adversaire.	
		Le « T »	
		Le couloir de fond de court	
3	Frapper très haut vers le fond de court adverse :	Permet au joueur et à son adversaire de se positionner	
		Donne moins de temps pour se mettre en position	
		Donne à l'adversaire une bonne occasion d'intercepter le volant tôt	
		Donne moins de temps à l'adversaire pour se positionner	
4	Plus l'adversaire est sous pression, plus il faut:	Se déplacer vers l'arrière	
		Se déplacer vers l'avant	
		Garder sa raquette baissée	
		Se mettre en diagonale	
5	En double, les smashs sont généralement plus dirigés :	Vers le centre du court et le joueur en diagonale	
		Entre les deux joueurs et aussi vers le joueur en face	
		Vers le joueur en diagonale et vers le joueur en face	
		Uniquement vers le centre du court	
6	Afin de rendre le service court plus efficace, le joueur peut :	Toujours servir au centre	
		Faire une variante pour faire le service le long de la ligne de service court	
		Toujours frapper sur les côtés	
		Changer d'option pour chaque coup	
7	Afin d'aider à développer des compétences pour la résolution des problèmes tactiques, les entraîneurs doivent :	Donner des instructions aux joueurs autant qu'ils le peuvent	
		Donner des explications autant que possible	
		Leur donner des réponses autant que possible	
		Employer la technique des questions pour les amener à résoudre des problèmes	

8	Les deux éléments qui entrent dans la définition de la tactique sont la prise de conscience et :	La prise de décision	
		L'écoute de l'entraîneur	
		Frapper principalement des coups droits	
		Attaquer à tout moment	
9	Il est préférable en double mixte que les joueurs se placent :	L'homme devant, la femme derrière	
		Côte à côte, l'homme frappant les coups droits	
		La femme devant, l'homme derrière	
		Côte à côte, le joueur situé en diagonale de l'attaquant légèrement en avant	
10	En double homme, après avoir retourné un service court directement vers le mi-court le receveur doit couvrir :	Les 3èmes coups croisés vers le mi-court	
		Les 3èmes coups droits vers le fond de court	
		Les 3èmes coups croisés vers le fond de court	
		les 3èmes coups droits vers le filet et le mi-court	

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON
MANUEL DES ENTRAINEURS
NIVEAU 1

MODULE 9
4EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LE FACTEUR PHYSIQUE

MODULE 9
4EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LE FACTEUR PHYSIQUE

01.	Introduction	182
02.	La condition physique	182
03.	Les composantes motrices de la condition physique	184
04.	L'échauffement	185
05.	Les exercices destinés à accélérer le rythme cardiaque	186
06.	Les exercices de mobilité	187
07.	L'équilibre	189
08.	La rapidité/vitesse	191
09.	La pratique de quelques balles	193
10.	La récupération	194
11.	Résumé	196
12.	Questions d'auto-évaluation	197

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin du présent module, les entraîneurs devront être capables de:

- reconnaître les éléments clés de la condition physique pour la performance au badminton ;
- d'identifier les méthodes appropriées afin d'entrainer différents groupes aux composantes clés de la condition;
- de concevoir des exercices appropriés pour l'échauffement et le retour au calme.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation

Première édition : 2013

01. INTRODUCTION

Pour être performant au badminton, les joueurs doivent gérer trois grands types de situations :
Au début de l'apprentissage du badminton, les exigences physiques ne sont pas très grandes. Cependant, au fur et à mesure que les habiletés de frappe se développent, les exigences physiques augmentent rapidement. Au plus haut niveau, ces niveaux d'exigence sont très élevés, avec des matchs demandant de multiples périodes d'activités intenses pendant une heure ou plus.

Dans cette partie, il ne s'agira pas de fournir à l'entraineur les connaissances et compétences requises pour la conception et la supervision de programmes de préparation physique. Cet aspect sera développé au niveau 2. Toutefois, cette partie fournira aux entraîneurs :

- un aperçu sur les éléments de la forme physique qui sont à la base du succès au badminton ;
- les connaissances nécessaires pour concevoir des exercices appropriés pour l'échauffement et le retour au calme.

02. LA CONDITION PHYSIQUE

La condition physique peut être définie comme "la capacité d'un joueur à exécuter des tâches physiques ». La condition physique peut être subdivisée en plusieurs composantes (voir ci-dessous) détaillées dans le tableau de la page suivante.

Les composantes de la condition physique

- La constitution du corps
- La force
- La souplesse
- L'endurance
- La vitesse

COMPOSANTE DE LA CONDITION PHYSIQUE	DEFINITION	IMPORTANCE AU BADMINTON	CONSEILS D'ENTRAINEMENT
LA COMPOSITION DU CORPS	Ce dont le corps est constitué.	Les joueurs performants au badminton ont un faible pourcentage de masse grasse et des jambes musclées qui leur permettent de se déplacer avec puissance et rapidité.	• Le niveau de masse grasse est maintenu bas par l'association d'un régime alimentaire à des exercices physiques. • Les entraîneurs doivent penser à donner des conseils diététiques, particulièrement aux enfants et aux jeunes. En cas de doute, demander l'avis d'un professionnel.
LA FORCE	• LA FORCE MAXIMALE La plus grande force que le joueur peut générer en une seule répétition.	• Les joueurs de badminton n'ont pas besoin d'une force maximale extrême. • Toutefois, il est nécessaire que la force des jambes soit supérieure à la moyenne, parce qu'elle permet aux joueurs de générer de la puissance.	• Entre 6 et 9 ans, l'entraînement de la force n'est pas une priorité. • Entre 9 et 13 ans, une fois de plus, l'entraînement de la force n'est pas une priorité majeure, mais l'accent doit être mis sur: o une bonne technique et la création de la stabilité dans le corps ; o des exercices avec poids de corps complétés par des exercices avec un ballon suisse, un medecine-ball et une bande élastique. • De bonnes techniques d'entraînement avec poids, avec des charges légères, peuvent être introduites à des étapes plus avancées de la puberté. • L'entraînement avec des charges plus lourdes doit être entrepris uniquement : o après la fin du processus de croissance ; o à la fin d'une période d'entraînement technique spécifique (travail avec poids). o sous la supervision d'une personne qualifiée. • La force de la partie supérieure du corps est un élément important de l'entraînement chez les joueurs en chaises roulantes pour des raisons techniques et de prévention de blessures.
	• L'ENDURANCE DE FORCE La capacité pour les muscles à supporter de fortes contractions répétées sans fatigue.	• Les joueurs de badminton doivent répéter les mêmes mouvements plusieurs fois au cours d'un match (par exemple, exécuter des fentes, frapper le volant) d'où l'importance de l'endurance de force.	
	• LA FORCE EXPLOSIVE La capacité des muscles à générer de la force à une grande vitesse après un pré-étirement rapide. • La force élastique est souvent assimilée à la« puissance ».	• Les joueurs de badminton ont besoin de niveaux élevés force explosive • De puissants swings en avant de la raquette sont précédés d'étirements rapides avec un swing arrière.	
LA SOUPLESSE	• L'amplitude et la facilité du mouvement autour d'une articulation.	Les joueurs de badminton ont besoin d'une bonne souplesse pour : • atteindre le volant ; • garder une bonne technique ; • générer efficacement de la force. • éviter les blessures.	• L'entraînement à la mobilité (souplesse dynamique) permet de faire une grande variété de mouvements et doit toujours être fait. • Les étirements de souplesse statique peuvent être introduits progressivement autour de 11 ans, puis intégrés de manière permanente à l'entraînement. • Les étirements statiques doivent être maintenus pendant 15 à 60 secondes.
L'ENDURANCE	• La capacité du corps à résister à la fatigue. • L'endurance repose sur les systèmes cardiovasculaire et respiratoire qui fournissent l'oxygène ou les nutriments et évacuent le gaz carbonique ou les déchets.	• Aide les joueurs à durer pendant les matchs longs. • Aide à récupérer entre des échanges. • Aide à récupérer entre les matchs et les séances d'entraînement.	• L'entraînement formalisé à l'endurance sera plus efficace s'il est introduit autour de l'âge de 13 ans. • Courir et en second, faire du vélo pendant 20 à 40 minutes, 2 à 3 fois par semaine peut amener des améliorations significatives à l'entraînement.
LA VITESSE	• La capacité à déplacer rapidement l'ensemble du corps (ou les parties du corps)	Les joueurs doivent être en mesure de se déplacer rapidement pour : o prendre le volant « tôt » et mettre l'adversaire sous pression; o intercepter les coups de l'adversaire.	• L'accent doit être mis sur l'entraînement à la vitesse dans plusieurs étapes de l'entraînement au badminton, et doivent s'appuyer sur une construction préalable des habiletés motrices.

03. LES COMPOSANTES MOTRICES DE LA CONDITION PHYSIQUE

En plus de la forme physique, il existe également quatre composantes de la condition physique sur le plan moteur qui, de manière générale, s'appliquent plus au badminton.

COMPOSANTE DE LA CONDITION PHYSIQUE SUR LE PLAN MOTEUR	DEFINITION	IMPORTANCE AU BADMINTON	CONSEILS D'ENTRAINEMENT
L'EQUILIBRE DYNAMIQUE	• La capacité pour un joueur de maintenir son centre de gravité au-dessus d'une base qui change constamment.	Un joueur ayant un bon équilibre dynamique est capable de garder sa stabilité même lorsqu'il se déplace rapidement. Un tel joueur utilise moins d'énergie en se déplaçant et sera plus performant techniquement. De plus, il sera plus difficile pour son adversaire de le déséquilibrer.	• Un entraînement à l'équilibre dynamique est approprié à toutes les étapes du développement des joueurs. • Les exercices sur une jambe, les exercices avec les yeux fermés, les exercices ayant pour but de garder la tête immobile, le maintien d'une bonne posture et les exercices d'agilité propres au sport peuvent aider à améliorer l'équilibre dynamique. • Les joueurs amputés ou souffrant d'une infirmité motrice cérébrale pourraient avoir des problèmes d'équilibre nécessitant un entraînement supplémentaire ou des adaptations d'exercices habituels.
LA RAPIDITE	La capacité de réagir et d'accélérer en réponse au coup de l'adversaire.	Les joueurs de badminton doivent réagir rapidement à la frappe de l'adversaire, soit en: • Ayant des appuis rapides • manipulant leurs raquettes rapidement.	• L'accent doit être mis sur la rapidité dans la plupart des étapes de l'entraînement de badminton, même si cet entraînement doit s'appuyer sur une bonne technique de base des déplacements.
LA CORDINATION	• La coordination est la capacité à enchaîner efficacement les mouvements successifs du corps.	Au badminton, le joueur doit coordonner différentes parties du corps : • pour changer de position en fonction de la trajectoire du volant ; • pour exécuter efficacement le coup souhaité.	• L'entraînement à la coordination repose sur les mêmes principes que l'entraînement technique (frappes et déplacements). • Entre 6 et 9 ans, il est souhaitable de mettre l'accent sur les techniques générales de coordination telles que : lancer, attraper, sauter, ainsi que sur les méthodes de déplacement. • Entre 9 et 13 ans, l'accent doit être mis sur la coordination propre au sport, afin d'établir tôt au cours de leur processus de développement, des techniques de frappe et des habiletés motrices.
L'AGILITE	• Au badminton, la coordination est plus connue sous le nom de « coordination œil-main-pied ». La capacité à changer de direction rapidement tout en gardant l'équilibre.	Le court relativement petit et la nature rapide et de volée des frappes justifie que le badminton demande une grande agilité pour réussir.	• Entre 6 et 9 ans, il est souhaitable que les enfants fassent des exercices génériques telles que s'arrêter et démarrer, changer de direction, sauter/se réceptionner ainsi que différents exercices de déplacement afin de poser les bases d'un développement plus spécifique au badminton. • Un entrainement plus spécifique à l'agilité doit être associé à toutes les étapes ultérieures du développement y compris en shadow avec des modèles de déplacements propres au badminton, ainsi qu'en exercices de déplacements à effectuer au cours d'échanges prévisibles. Adapter ensuite les exercices aux échanges imprévisibles.

04. L'ECHAUFFEMENT

Le but de l'échauffement est d'amener le joueur d'une situation de corps au repos à l'état physique et mental requis pour être efficace pendant la séance.

E C H A U F F E M E N T	LES RAISONS DE L'ECHAUFFEMENT	La réduction des risques de blessures	
		L'augmentation du flux sanguin	
		L'augmentation de la température des muscles	
		L'aide au développement des techniques	
		La préparation mentale du joueur	
		La révision des techniques employées lors des matchs	
	LES FACTEURS QUI INFLUENCENT L'ECHAUFFEMENT.	Quel est le contenu principal de la séance?	
		Quel est l'âge/l'expérience du joueur ?	
		Comment est l'environnement ?	
		Quel est l'espace disponible ?	
		Quel est l'équipement disponible ?	
		Quel est le nombre de joueurs ?	
	LES EXERCICES POUVANT ETRE INCLUS DANS L'ECHAUFFEMENT*	Exercices destinés à faire augmenter le rythme cardiaque	
		Exercices de mobilisation	
		Exercices d'équilibre	
		Exercices de rapidité	
		Exercices d'agilité	
		Echanges	

- La totalité des exercices ci-dessus ne sera pas effectuée à chaque séance d'échauffement. L'entraîneur doit considérer cette liste comme un menu et y sélectionner uniquement les éléments qui amèneront le joueur d'un état de repos à l'état physique et mental requis pour être efficace lors de la phase principale de la séance.

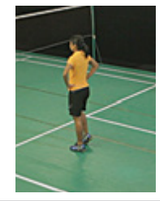
05. LES EXERCICES DESTINES A ACCELERER LE RYTHME CARDIAQUE

- Les exercices destinés à accélérer le rythme cardiaque doivent durer 3 à 10 minutes environ.
- Plus la température ambiante est chaude, plus cette partie peut être courte.

TITRE	DESCRIPTION		REMARQUES
LA COURSE EN AVANT ET A RECULONS.	• Les joueurs courent en avant et à reculons sur le court, en restant toujours face au filet.		En ajoutant les mouvements des bras, on peut obtenir plusieurs variantes. Penser à faire des gestes de natation avec les bras, comme variante pour les enfants.
LES PAS CHASSES.	• Face au filet, les joueurs font des pas chassés sur toute la largeur du court.		
LES PAS CHASSEE (ZIG-ZAG)	• Face au filet, les joueurs se déplacent vers lui en formant une série de « Z ». • Un pied chasse l'autre, mais n'arrive presque jamais à le rattraper. • Mettre l'accent sur « le fait de raser le sol » • Faire des mouvements rythmés. • Recommencer le mouvement à reculons jusqu'au fond de court.		Pour aider à obtenir un effet "rasant" plus rapide, fixer la bande du filet. Essayer de s'assurer que la bande ne bouge pas de haut en bas. Si la bande semble rester immobile, alors, la tête du joueur est restée au même niveau, et il est en train de raser le sol.

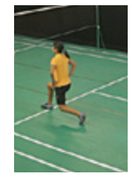
06. LES EXERCICES DE MOBILITE

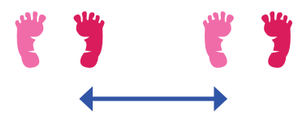
Lors des exercices de mobilité au cours de l'échauffement :
- Mettre l'accent sur le contrôle des mouvements ;
- Après avoir commencé, augmenter progressivement la vitesse et l'amplitude du mouvement.

TITRE	EFFET	DESCRIPTION		NOTES
LEVER LES TALONS	• Travaille les mollets grâce à une bonne amplitude du mouvement • Mobilise les chevilles	• Sur place, lever alternativement les talons du sol.		
TALON FESSES	• Etirent la face antérieure de la cuisse • Mobilisent le genou	• Se tenir debout, les pieds écartés, les mains aux hanches. • Se mettre rapidement et successivement en équilibre sur un pied, puis sur l'autre et ramener à chaque fois le talon du pied sur lequel le poids du corps ne pèse pas vers les fesses.		Peut être pratiqué en courant vers l'avant ou les pieds joints.
LA MARCHE COURBEE	• Etire les ischios • Mobilise la hanche	• Placer un pied légèrement devant l'autre. • Garder la jambe avant tendue • fléchir le genou arrière. • Se pencher vers l'avant au niveau de la hanche et placer les mains brièvement sur la face postérieure de la cuisse. • Garder le dos plat (poitrine bombée). • Alterner pied gauche et pied droit tout en avançant.		• Augmenter progressivement la flexion de la hanche. • Garder le dos plat (sortir la poitrine)
LE BALANCE-MENT DE LA JAMBE TENDUE	• Etire la face postérieure de la cuisse (ischios) • Mobilise lhanche	• Se tenir sur un pied avec les mains sur les hanches. • Balancer la jambe levée vers l'avant et vers l'arrière. • Garder la jambe balancée aussi tendue que possible. • Commencer bas et lentement, ajouter progressivement de la vitesse et de l'amplitude au mouvement. • Garder autant que possible le haut du corps et la tête immobiles en se focalisant sur un point fixe.		• Cet exercice est excellent pour le maintien de l'équilibre dynamique, à condition que le buste reste stable et la tête immobile.
LE BALANCE-MENT DE LA JAMBE SUR LE COTE	• Etire les faces interne et externe de la cuisse ainsi que le fessier • Mobilise la hanche (latéralement)	• Se tenir sur un pied avec les mains sur les hanches. • Balancer l'autre jambe, qui doit être tendue, de la gauche vers la droite. • Garder autant que possible le haut du corps et la tête immobiles en se focalisant sur un point fixe.		• Cet exercice est excellent pour le maintien de l'équilibre dynamique, à condition que le haut du corps reste stable et la tête immobile.
LA FENTE	• Mobilisent les genoux et les hanches • Coordonnent l'étirement des muscles de la jambe	• Se tenir les jambes bien écartées, une jambe bien au-devant de l'autre. • Imaginer que les pieds sont placés sur deux lignes de rails. • Bien ouvrir les bras sur les côtés pour l'équilibre. • Descendre en fléchissant les deux genoux. • Le faire trois fois, puis changer de pied.		• Cet exercice peut être rendu plus difficile en restant debout et en faisant une fente vers l'avant, puis en se remettant à la position initiale. • S'asseoir sur les talons
ACCROUPIS-SEMENTS	• Mobilisent les genoux et les hanches • Coordonnent l'étirement des muscles de la jambe	• Se tenir debout, écarter les jambes à la largeur des épaules. • Se courber légèrement à partir des hanches d'abord ; puis continuer en adoptant une position accroupie. Pour y parvenir, garder les pieds à plat sur le sol tout en descendant.		• Fléchir les genoux avec une bonne amplitude de mouvement.
ROTATIONS DU TRONC	• Etendent les muscles du dos • Mobilisent la colonne vertébrale	• Tenir la raquette devant soi avec deux mains. • Se tenir les jambes écartées. • Garder les hanches vers l'avant. • Faire une rotation vers la gauche, puis vers la droite.		• Augmenter progressivement l'amplitude et la vitesse du mouvement.
LES INCLINAI-SONS LATERALES	• Etendent les muscles du dos • Mobilisent la colonne vertébrale	• Tenir la raquette au-dessus de la tête avec deux mains • Se tenir les jambes écartées. • Garder les hanches vers l'avant. • Faire une inclinaison d'un côté, puis de l'autre		• Augmenter progressivement l'amplitude et la vitesse du mouvement

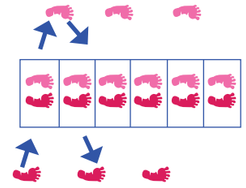
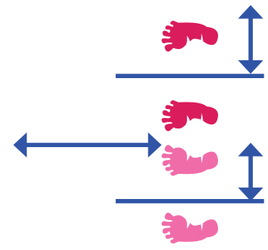
07. LES EXERCICES D'EQUILIBRE

Les exercices d'équilibre doivent être concentrés sur les mouvements reproduisant les exigences du sport

LE BALANCEMENT DE LA JAMBE TENDUE	• Se tenir sur un pied avec les mains sur les hanches. • Balancer la jambe levée vers l'avant et vers l'arrière. • Garder la jambe balancée aussi tendue que possible. • Commencer bas et lentement, ajouter progressivement de la vitesse et de l'amplitude au mouvement. • Garder autant que possible le haut du corps et la tête immobiles en se focalisant sur un point fixe.		• Cet exercice est excellent pour le maintien de l'équilibre dynamique, à condition que le buste reste stable et la tête immobile. • Exécuter ces balancements de jambes avec différentes positions de bras, par exemple avec les bras bien au-dessus de la tête.
LE BALANCEMENT DE LA JAMBE SUR LE COTE	• Se tenir sur un pied avec les mains sur les hanches. • Balancer l'autre jambe, qui doit être tendue, de la gauche vers la droite. • Garder autant que possible le haut du corps et la tête immobiles en se focalisant sur un point fixe.		• Cet exercice est excellent pour le maintien de l'équilibre dynamique, à condition que le buste reste stable et la tête immobile. • Exécuter ces balancements de jambes avec différentes positions de bras, par exemple avec les bras bien au-dessus de la tête.
LES FENTES	• Commencer debout, les mains sur les hanches et les pieds joints. • Faire une fente en avant avec un pied. • Revenir à la position initiale et recommencer avec l'autre pied. • S'assurer que le corps reste droit.		• Recommencer les fentes, mais avec des mouvements du haut du corps tels que: o une rotation du tronc vers la gauche ou vers la droite ; o une flexion vers la gauche ou vers la droite. • Ceci force le corps à maintenir une fente stable alors que la partie supérieure du corps bouge de différentes manières.

LES SAUTS	• Propulsion sur 2 pieds, réception sur 2 pieds • Faire des sauts en séries (par exemple sur le côté, comme ci-contre) • Se réceptionner sur les orteils, puis poser le talon		• Au départ, faire une pause après la réception pour se remettre en équilibre. • Au fur et à mesure de l'apprentissage, réduire le temps de pause et sauter immédiatement après la réception de saut. • Les exemples présentent uniquement des sauts sur le côté. Les variantes qu'il faut également utiliser sont les suivantes : o vers l'avant et vers l'arrière; o en tournant ; o des combinaisons
	• Propulsion sur 2 pieds, réception sur un pied		
	• Propulsion sur un pied, réception sur deux pieds		
	• Propulsion sur un pied, réception sur l'autre pied (bond)		
	• Propulsion sur un pied, réception sur le même pied (saut sur la même jambe)		

08. LES EXERCICES DE RAPIDITE/VITESSE

NOM	DESCRIPTION		REMARQUES
EXERCICE DE RAPIDITE DES PIEDS	• Face à un partenaire d'entrainement, se tenir avec les deux pieds entre les lignes de couloir. • A un signal (par exemple, bruit d'un volant sur une raquette, battement de mains, etc.,), les joueurs déplacent leurs pieds hors des lignes latérales trois fois de suite, aussi rapidement que possible. • Le premier qui termine l'exercice est vainqueur.		• Un joueur peut faire cet exercice seul, mais le fait d'être en compétition a tendance à augmenter la vitesse d'exécution.
	• se tenir face aux lignes de couloir, avec un partenaire à côté. • A un signal (par exemple, le bruit d'un volant sur une raquette, un battement de mains, etc.) les joueurs font un pas à l'intérieur, puis à l'extérieur des lignes latérales trois fois de suite, aussi rapidement que possible. • Se tenir avec le pied droit en dehors de l'échelle.		• Un joueur peut faire cet exercice seul, mais le fait d'être en compétition a tendance à augmenter la vitesse d'exécution. • Les joueurs peuvent faire un pas à l'intérieur, puis à l'extérieur des lignes latérales au lieu de sauter.
L'EXERCICE DE L'ECHELLE	• Chasser le pied droit. • Mettre le pied dans l'échelle (gauche-droit). • Mettre les pieds hors de l'échelle en commençant par le pied gauche. • Chasser le pied gauche. • Mettre les pieds à l'intérieur de l'échelle (le pied droit d'abord, le gauche ensuite). • Sortir les pieds de l'échelle en commençant par le pied droit.		• dire « chassé-1-2-chassé-1-2-chassé-1-2 » • Recommencer l'exercice à reculons. • Il peut être fait sans échelle, en utilisant uniquement les lignes latérales du court. • Plusieurs autres modèles de déplacement peuvent être faits en utilisant une échelle ou les lignes latérales.
EXERCICE DE DEPLACEMENT RAPIDE DES PIEDS	• Effectuer 3 mouvements rapides des pieds, les pieds se déplaçant de l'intérieur vers l'extérieur des lignes. • La 3ème fois, les pieds se retrouvent en dehors des lignes latérales et le joueur s'élance et court vers l'avant		• Recommencer l'exercice, mais courir à reculons.
FRAPPER LE VOLANT AVEC LA MAIN	• Se tenir en face de l'entraîneur qui tient 8 à 12 volants. • L'entraineur distribue les volants successivement et rapidement et le joueur tente de les frapper avec sa main.		• Colorer certains volants • Les joueurs doivent frapper le volant blanc et se retirer de la trajectoire des volants colorés.

LES EXERCICES D'AGILITÉ

COUCHE, ASSIS, DEPLACEMENT!	• Les joueurs se couchent sur le dos dans l'avant court, les pieds tendus vers la ligne de service court. • Au signal, ils se lèvent et courent à toute vitesse vers la ligne de fond.	• Penser aux variantes telles que : o se coucher sur le dos, les bras croisés sur la poitrine. interdire aux joueurs de s'aider de leurs bras ou de leurs coudes pour se lever; o se coucher sur le ventre.
FAIRE UN SHADOW		• Avant un match de simple, des déplacements sans volant (shadow) doivent être faits sur toute l'étendue du court. • Lorsque des déplacements sans volant (shadow) sont effectués avant une séance d'entrainement, ils doivent être liés au contenu principal de la séance (par exemple, les déplacements effectués dans l'avant court, à mi-court, en fond de court).

09. L'ECHAUFFEMENT AVEC VOLANT

LE CONTEXTE DE L'ECHAUFFEMENT AVEC VOLANT	ILLUSTRATION	REMARQUES
LES MATCHS		• Un échauffement avec volant dans un match doit en principe permettre de pratiquer les frappes et les déplacements nécessaires pour réussir. Ces échauffements en simple doivent se faire sur toute la surface du court. • Les échauffements en double doivent comprendre un certain nombre de frappes effectuées sur le corps et des exercices pratiques de services et de retours.
L'ENTRAINEMENT	• Les échauffements avec volant ayant lieu avant l'entraînement doivent comprendre les éléments de la partie principale de la séance. • Ces échauffements permettent à l'entraîneur d'observer comment les joueurs effectuent une habileté ; ils l'informent également sur la manière dont il doit alors l'aborder au cours de la partie principale de la séance.	

10. LE RETOUR AU CALME

Les informations principales concernant le retour au calme figurent dans le tableau ci-dessous

SECTION DU RETOUR AU CALME	RAISON POUR LAQUELLE ELLE EST EFFECTUEE	BIENFAITS	REMARQUES
Un exercice d'aérobie (5 à 15 minutes) dont l'intensité est progressivement diminué. Par exemple, un jogging lent se terminant par une marche normale.	Aide à enlever les liquides rassemblés dans et autour des muscles.	Cet exercice aide à réduire la raideur des muscles.	Plus l'exercice est intense, plus cette partie est importante, car elle aide le corps à revenir à un état de repos de manière contrôlée. Faire du vélo est également intéressant pour cela.
	Réduire progressivement le rythme cardiaque et la pression artérielle.	Réduit la probabilité de perte de connaissance.	
	Aide à enlever l'acide lactique (produit d'un exercice intense).	Lorsque l'acide lactique est transporté vers le foie, il peut être reconverti en une source d'énergie utile.	
Etirements statiques des muscles maintenus pendant 15 à 30 secondes.	Fait revenir les muscles à leur longueur normale au repos.	Les étirements statiques effectués pendant le retour au calme aident à empêcher les muscles de se raccourcir progressivement. Lorsque les muscles se raccourcissent au fil du temps, ceci peut conduire à une technique altérée et à de plus grandes chances de blessures.	Mettre l'accent sur une profonde respiration et la relaxation qui aident à faire des étirements de manière plus efficace.

La partie inférieure du mollet (muscle soléaire)	La partie supérieure du mollet (muscle gastrocnémien)
La face antérieure de la cuisse (quadriceps)	La face postérieure de la cuisse (muscles ischio-jambiers)
L'aine (petit adducteur)	L'aine (Long adducteur)
Les fesses (fessiers)	Rotation du tronc (1)
Rotation du tronc (2)	Inclinaison latérale
La poitrine (les pectoraux)	La face postérieure du bras (triceps)
Etirement de l'épaule	

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 9 ▲ 4EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LE FACTEUR PHYSIQUE

11. RESUME

- La condition physique d'un joueur est l'un des cinq facteurs influençant sa performance.
- Il existe neuf composantes de la condition physique à développer afin de réussir au badminton, à savoir :
  - Les cinq composantes de la forme condition physique (la constitution du corps, la force, la vitesse, l'endurance, la souplesse) ;
  - Les quatre composantes motrices de la condition physique (l'agilité, la rapidité, l'équilibre dynamique et la coordination).
- L'accent peut être mis sur les différentes composantes de la condition physique en fonction des phases du développement afin d'être optimal.
- Les échauffements doivent précéder les entraînements et les matchs. Les composantes exactes d'un échauffement peuvent varier selon:
  - l'environnement ;
  - le niveau de développement du joueur ou du groupe ;
  - le programme de la partie principale (par exemple, l'entrainement, la compétition)
  - les équipements disponibles ;
  - le nombre de joueurs.
- Le retour au calme doit être fait à la fin d'un entraînement ou d'une compétition. Un retour au calme efficace :
  - ramène les muscles à leur longueur normale au repos.
  - aide à enlever les liquides accumulés dans et autour des muscles.
  - réduit progressivement le rythme cardiaque et la pression artérielle ;
  - aide à enlever l'acide lactique (produit d'un exercice intense).

12. QUESTIONS D'AUTO-EVALUATION

1	Les composantes du retour au calme :	Les étirements dynamiques, puis les étirements sur place.	
		Un exercice d'aérobie, puis des étirements dynamiques	
		Des étirements dynamiques, puis un exercice d'aérobie	
		Un exercice d'aérobie, puis des étirements statiques	
2	Les 4 composantes motrices de la condition physique sont :	La coordination, l'équilibre dynamique, la rapidité et l'agilité	
		La force, la coordination, la rapidité, l'agilité	
		La coordination, l'équilibre dynamique, l'endurance et l'agilité	
		La souplesse, la vitesse, la coordination, la rapidité	
3	Le balancement de la jambe tendue est employé pour entrainer à :	La vitesse	
		L'endurance	
		La force	
		La mobilité	
4	« La capacité à changer de direction rapidement tout en gardant l'équilibre » est la définition de :	L'agilité	
		La force	
		La souplesse	
		La composition du corps	
5	Pendant le retour au calme, les étirements statiques doivent être faits pendant :	0 – 5 secondes	
		15 – 30 sec	
		5 – 10 sec	
		1 – 2 minutes	
6	L'exercice de l'échelle aide à travailler :	La souplesse	
		La force	
		La puissance	
		La rapidité	
7	Tout comme la mobilité, le balancement de la jambe tendue peut également entrainer à :	L'endurance	
		La force	
		La rapidité	
		L'équilibre dynamique	

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 9 ▲ 4EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LE FACTEUR PHYSIQUE

8	Le système aérobie sollicite la circulation sanguine pour l'apport:	Des lipides et des glucides	
		Du gaz carbonique	
		Des protéines et des sels minéraux	
		Du gaz carbonique et des vitamines	
9	Sur cette photo, le joueur fait un étirement :	De la partie supérieure des mollets	
		Des triceps	
		De la poitrine	
		Des fessiers	

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

MANUEL DES ENTRAINEURS

NIVEAU 1

MODULE 10

5EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

MODULE 10
5EME FACTEUR DE PERFORMANCE : LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

01.	Introduction	199
02.	La psychologie du sport : les domaines clés	200
03.	L'engagement	201
04.	La confiance	202
05.	Le contrôle	202
06.	La concentration	203
07.	La cohésion	203
08.	Résumé	203
09.	Questions d'auto-évaluation	204

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin du présent module, les entraîneurs seront capables de :

- définir la psychologie du sport,
- connaitre les limites des différentes applications de la psychologie du sport,
- citer les domaines clés qui forment la psychologie du sport,
- d'appréhender les méthodes d'utilisation de la psychologie du sport dans leur pratique de l'en trainement.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation

Première édition : 2013

01. INTRODUCTION

La psychologie du sport peut être définie comme:

« Les processus et comportements mentaux des individus et des groupes dans le sport ».

La psychologie du sport a une grande influence sur la performance sportive, en affectant la technique, la tactique, le développement physique et l'entrainement. Les entraineurs doivent employer la psychologie du sport pour :

- aider les individus à apprécier leur pratique du sport et à améliorer la qualité de leur vie.
- améliorer la performance.

Les praticiens de la psychologie du sport peuvent être répartis en 3 domaines : la psychologie clinique, la recherche en psychologie du sport et la psychologie du sport à l'entrainement. Ces domaines sont représentés dans le diagramme ci-dessus.

- La psychologie clinique est pratiquée par des personnes ayant des qualifications académiques de haut niveau et un savoir en matière de psychologie du sport. Ils possèdent entre autres, de l'expérience en matière de conseils et ont généralement l'autorisation des corps professionnels compétents. Ces professionnels sont généralement sollicités quand les joueurs ont besoin de soutien pour la résolution de troubles (émotionnels, ou de la personnalité, par exemple) les empêchant de progresser au sein du sport qu'ils pratiquent. Ce domaine ne relève pas de la compétence de l'entraineur.

- La recherche en psychologie du sport concerne l'emploi d'outils de recherche tels que l'observation, les questionnaires, les expériences, etc. afin de mieux comprendre les concepts de la psychologie du sport. Ces chercheurs travaillent souvent avec des institutions académiques telles que les universités. Les entraineurs s'impliquent dans ce type de travaux, mais ils travaillent généralement en collaboration avec des chercheurs et ne dirigent pas eux-mêmes le processus.

- La psychologie du sport à l'entrainement est mise en place par les entraîneurs par l'application des principes psychologiques de base au cours de leur pratique habituelle de l'entrainement. Les connaissances sur la psychologie du sport peuvent avoir été acquises en partie grâce à un cursus faisant partie d'un programme pour un certificat en entrainement ou grâce à des études personnelles. Les entraineurs sont parfois hésitants à utiliser la psychologie du sport et sont beaucoup plus à l'aise dans les domaines relatifs à la technique, la tactique et le développement physique. Cependant, tous les entraineurs font usage de la psychologie du sport à des degrés différents dans leur pratique de l'entrainement.

- Les directives suivantes pourraient être utiles :
  - o Se servir des approches de la psychologie du sport qui sont relativement directes et avec lesquelles on est en accord. Par exemple, bon nombre d'entraineurs sont d'accord avec le fait de fixer des objectifs lorsqu'ils entrainent.
  - o Associer autant que possible l'utilisation de la psychologie du sport à votre pratique habituelle de l'entrainement.
  - o Eviter d'aborder les techniques de la psychologie clinique. Avec des joueurs ayant besoin d'un soutien dans ce domaine, demander l'aide d'un professionnel.
  - o Eviter de s'essayer à la recherche en psychologie du sport à moins d' :
  - o avoir les qualifications et/ou l'expérience requises.
  - o travailler avec des chercheurs qualifiés ou expérimentés.

02. LA PSYCHOLOGIE DU SPORT : LES DOMAINES CLES

Le diagramme ci-dessous cite différents concepts psychologiques et les regroupe sous les rubriques de contrôle, confiance, engagement, concentration et cohésion. Il est à noter que beaucoup de ces concepts se chevauchent et interagissent.

La formation au niveau 2 aborde les concepts ci-dessus en détail. Cependant, certains d'entre eux seront développés dans la présente partie afin de :

- montrer comment la psychologie peut être appliquée à la pratique de l'entrainement,
- montrer l'interdépendance de certains concepts.

Noter qu'il est important au début, qu'un entraineur demande si « le joueur va bien ou pas ». Si la réponse est négative, vous pouvez alors choisir parmi les types d'approches psychologiques intégrés à votre pratique de l'entrainement pour aider ce joueur.

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 10 ▲ 5EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

03. L'ENGAGEMENT

Lorsque le « désir » de réussir provient de sources externes, l'on parle de motivation extrinsèque. Un joueur motivé de manière extrinsèque est sensible à des facteurs tels que :

- Les éloges ou l'approbation des parents, des entraineurs, des amis, etc.
- Remporter des trophées
- Gagner de l'argent.
- La publicité.
- La sélection.

Lorsque le désir de réussir provient de sources internes, l'on parle de motivation intrinsèque. Un joueur motivé de manière intrinsèque est sensible à des facteurs tels que :

- Le plaisir de l'entrainement et de la compétition.
- La compagnie des amis.
- Les progrès personnels
- L'obtention d'une bonne condition physique.

Beaucoup de joueurs ont une motivation faite de facteurs extrinsèque et intrinsèque. Des problèmes peuvent cependant survenir lorsque les motivations extrinsèques sont plus nombreuses. Etant souvent hors du contrôle du joueur, cela peut rendre la situation très stressante. Par exemple, quelqu'un peut être un très bon joueur et perdre des matchs. Un joueur motivé de manière intrinsèque est moins stressé parce qu'il a un bon contrôle sur les objectifs qu'il essaie d'atteindre. Ici, l'objectif de l'entraineur est de promouvoir la motivation intrinsèque.

Se fixer des objectifs constitue une méthode efficace pour motiver les joueurs et pour développer des facteurs intrinsèques contrôlables. Dans la partie sur le processus d'entrainement contenue dans le présent manuel, nous avons abordé la manière de se fixer des objectifs pertinents en se focalisant sur certains points. Cependant, le type d'objectifs fixés aura une influence majeure sur le fait que le joueur soit motivé de manière intrinsèque ou extrinsèque. Les objectifs peuvent être classifiés en fonction du fait qu'ils sont centrés soit sur le processus, soit sur les résultats.

LES OBJECTIFS CENTRES SUR LE PROCESSUS	LES OBJECTIFS CENTRES SUR LES RESULTATS
Ce sont des objectifs ayant un rapport avec l'amélioration personnelle des facteurs techniques, physiques, tactiques, psychologiques et du mode de vie. Ce sont généralement des objectifs à court terme favorisant le développement des motivations intrinsèques.	Ce sont des objectifs ayant un rapport avec la victoire et le fait d'avoir de meilleures performances que quelqu'un d'autre. Ce sont généralement des objectifs à long terme favorisant le développement des motivations extrinsèques.
CONTROLABLES Les objectifs centrés sur le processus sont très contrôlables, et peuvent être employés pour fixer des buts participant à la progression d'un joueur.	NON CONTROLABLES Les objectifs centrés sur les résultats ne sont pas contrôlables parce qu'ils dépendent d'autres personnes. Ils concernent généralement, la sélection, la victoire, le fait d'occuper un certain rang, etc.
EXEMPLE A la fin de la séance, je dois être capable de faire correctement un amorti droit en main haute en revers à partir d'une distribution à la main prévisible. Pendant ce tournoi, je respirerai profondément entre les points.	EXEMPLE D'ici à septembre 2013, je dois être le champion national en simple.

Afin de promouvoir les motivations intrinsèques, l'entraineur doit encourager les joueurs à se fixer des objectifs centrés sur le processus, objectifs sur lesquels ils peuvent exercer un contrôle. Ceci ne signifie pas que les joueurs ne se fixeront pas des objectifs centrés sur les résultats (ils le feront probablement). Cependant, l'entraineur doit se concentrer sur les processus qui :

- aident le joueur à s'améliorer ;
- diminuent la pression en mettant peu l'accent sur les résultats, qui sont incontrôlables.

04. LA CONFIANCE

Les joueurs attendent beaucoup d'eux-mêmes, et souvent les entraineurs, les parents et les enseignants contribuent à accentuer (involontairement) ce phénomène. Le problème avec les attentes c'est qu'elles :

- sont généralement liées aux résultats,
- impliquent que le joueur évalue continuellement son jeu (gagné/perdu, bon/mauvais, etc.),
- augmentent la pression,
- diminuent la confiance.

Les entraineurs peuvent aider les joueurs à devenir plus confiants en les amenant à se détacher des attentes et à se concentrer sur les processus, éléments sur lesquels ils peuvent avoir le contrôle.

05. LE CONTROLE

Pendant les matchs, les joueurs peuvent devenir nerveux et anxieux. Cela est particulièrement vrai lorsque le joueur a beaucoup d'attentes par rapport à lui-même. Un tel joueur aura tendance à continuellement évaluer sa performance et celle de son adversaire. L'une des manières d'améliorer cette situation est d'employer des techniques qui peuvent permettre au joueur de se détendre après avoir marqué un point.

Respirer profondément peut avoir un effet apaisant. Essayer le processus suivant.

1. Se tenir debout, les bras le long du corps.
2. Focaliser son attention sur le centre du corps.
3. Respirer profondément à partir du ventre.
4. Expirer et relâcher toute tension au niveau du haut du corps : la tête, le visage, le cou, les épaules et la poitrine.
5. Recommencer le processus.
6. Penser à un mot décrivant l'état à atteindre (détente, calme, etc.).

Il est important de prendre en compte les points suivants lorsque cette technique est employée :

- Apprendre et pratiquer d'abord la méthode à l'entraînement, puis l'utiliser dans un match ;
- Entre les échanges, par manque de temps pour mettre en place cette méthode, une seule respiration peut être suffisante pour évacuer la pression.
- Pendant l'utilisation de cette technique il est vraiment difficile de penser à autre chose; elle constitue ainsi un bon moyen de se vider l'esprit.

06. LA CONCENTRATION

L'imagerie mentale peut être employée pour aider les joueurs à se concentrer sur un aspect particulier bénéfique pour le jeu. Prenons par exemple un entraineur travaillant avec un joueur qui commet de nombreuses fautes sur les côtés du court. L'entraineur demande au joueur de matérialiser dans son esprit un court avec un couloir de côté à l'intérieur de la ligne de simple. Le joueur doit s'efforcer de visualiser ce court mentalement et utiliser ce court « imaginaire » pour jouer en simple. Ensuite, l'entraineur observe les matchs afin d'évaluer l'efficacité de cette technique d'entrainement avec le temps.

07. LA COHESION

Afin de créer un environnement d'entrainement efficace, les entraineurs doivent fréquemment employer des techniques pour amener un groupe de personnes à travailler ensemble. Par exemple,

- La création de codes de conduites du club décidé par tout le groupe, afin de choisir une approche cohérente de l'entrainement.
- L'implication des parents dans le processus ci-dessus.
- Le changement régulier des groupes et des partenaires lors des exercices pratiques.

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▲ MANUEL DES ENTRAINEURS ▲ NIVEAU 1 MODULE 10 ▲ 5EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

08. RESUME

La psychologie du sport peut être définie comme:

« Les processus et comportements mentaux des individus et des groupes dans le sport ».

La psychologie du sport peut être subdivisée en trois domaines :

- La psychologie clinique,
- La recherche en psychologie du sport,
- La psychologie du sport à l'entrainement.

Les entraineurs travailleront principalement dans le dernier domaine et doivent faire attention de ne pas s'impliquer dans la psychologie du sport médicale et la recherche en psychologie du sport sans formation ou l'assistance professionnelle. Cependant, les entraineurs peuvent employer les techniques de la psychologie du sport avec succès, en particulier lorsqu'elles sont intégrées à leur pratique naturelle de l'entrainement.

La psychologie du sport est un sujet vaste comportant divers théories, concepts et techniques qui sont pour la plupart interdépendants. L'une des façons de classer ces théories, concepts et techniques est de les rassembler sous les rubriques:

- Cohésion
- Engagement
- Concentration
- Confiance
- Contrôle.

09. QUESTIONS D'AUTO-EVALUATION

1	La psychologie du sport peut être définie comme:	Les processus physiques et les comportements des individus au sport.	
		Les relations de travail entre les parents, les entraineurs et les joueurs.	
		Les processus et comportements mentaux des individus et des groupes au sport.	
		L'habileté à contrôler les attitudes sur le court.	
2	Les domaines de la psychologie du sport sont:	La médecine, l'exercice, la physiologie.	
		La recherche, l'entrainement, la médecine.	
		L'exercice, l'entrainement et la recherche.	
		La recherche, l'entrainement, et la technique.	
3	Les techniques de respiration peuvent être employées afin d'améliorer :	La cohésion	
		L'engagement	
		La confiance	
		Le contrôle.	
4	L'imagerie mentale peut être employée afin d'améliorer :	L'engagement	
		La cohésion	
		La concentration	
		Le contrôle.	
5	Le changement des partenaires d'entraînement peut être employé afin d'améliorer :	La cohésion	
		Le contrôle.	
		La confiance	
		L'engagement	

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON
MANUEL DES ENTRAINEURS
NIVEAU 1

MODULE 11
6EME FACTEUR DE PERFORMANCE: LE MODE DE VIE

MODULE 11
6EME FACTEUR DE PERFORMANCE : LE MODE DE VIE

01. Introduction 205
02. Les aspects du mode de vie 205
03. La prévention des blessures 206
04. La gestion des blessures 207
05. La procédure RGCS 207
06. Questions d'auto-évaluation 208

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin du présent module, les entraîneurs devront être capables :

- d'identifier les aspects du mode de vie qui peuvent affecter la performance.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation

Première édition : 2013

01. INTRODUCTION

Un joueur de badminton peut avoir des capacités techniques, tactiques, physiques et psychologiques excellentes, mais un joueur complet doit gérer également d'autres aspects de son mode de vie afin d'avoir la meilleure performance possible. Ces aspects du mode de vie sont brièvement résumés dans le tableau ci-dessous. Les aspects du mode de vie et leur influence sur la performance sont davantage développés dans le manuel de formation des entraineurs de la BWF, niveau 2.

02. LES ASPECTS DU MODE DE VIE

ASPECT DU MODE DE VIE	REMARQUES
LES PARENTS	Les parents ont une influence significative sur le mode de vie de leurs enfants. Des questions tels que l'alimentation, les habitudes de sommeil, l'équilibre entre le sport et l'éducation sont tous des facteurs largement contrôlés par les parents.
LA GESTION DU TEMPS	S'investir dans un sport demande de planifier afin de gérer son temps de manière efficace. Il est ainsi important de faire des planifications hebdomadaires, mensuelles et annuelles pour maintenir un équilibre correct entre le sport, l'éducation, la famille, le travail, les engagements sociaux, la détente, etc.
L'ALIMENTATION	Les principales composantes de l'alimentation (glucides, lipides, protéines, sels minéraux, vitamines et eau) doivent être équilibrés de manière adéquate afin de fournir à l'organisme ce dont il a besoin pour : • la croissance et la régénérescence • la gestion du poids • le maintien de la santé • la performance sportive. Les glucides constituent la source la plus importante d'énergie pour la performance sportive.
LA PREVENTION DES BLESSURES	La meilleure façon de gérer les blessures est de prendre de nombreuses mesures pratiques préventives. Une technique correcte, l'échauffement, le retour au calme, ainsi que des vêtements et équipements appropriés permettent de prévenir les blessures. Plus de détails seront donnés dans la suite de cette partie.
LA GESTION DES BLESSURES	Lorsque des blessures surviennent, la capacité à les gérer jusqu'à un rétablissement effectif est essentielle pour la santé et la poursuite de la pratique du sport. Plus de détails seront donnés dans la suite de cette partie.

03. LA PREVENTION DES BLESSURES

INTRODUCTION

La meilleure façon de gérer les blessures est de prendre nombreuses mesures pratiques préventives. Dans le tableau ci-dessous, sont répertoriés des conseils utiles à ce propos.

LES CHAUSSURES	• Sur le court, porter des chaussures appropriées ayant des semelles antidérapantes afin de réduire les risques de blessures survenant en cas de glissade. • Eviter de jouer avec des chaussures ayant une semelle haute, telle que les chaussures de course. Elles augmentent le risque d'entorses. • Remplacer les chaussures aussi souvent que nécessaire afin de garantir le maintien efficace du pied. • Nouer correctement les lacets et s'assurer qu'ils ne risquent pas de faire trébucher le joueur. • Si possible, essayer de mettre des chaussures neuves pendant un moment (par exemple à la maison) avant de les mettre sur le court.
L'HABILLEMENT	• Mettre des vêtements permettant une amplitude de mouvement. En dehors du fait qu'ils inhibent la technique, les vêtements « près du corps » faits en certaines matières peuvent irriter la peau.
LES SURVETEMENTS	• Lorsqu'il fait froid, mettre un survêtement entre les matchs permet de rester au chaud ; les muscles chauds sont moins vulnérables aux blessures. • Certains pantalons de survêtements ont des fermetures sur les côtés, le long des jambes. Celles-ci aident à enlever le survêtement; cependant, il faut prêter attention à ne pas trébucher en s'échauffant en survêtement avec des « zips » mal fermés, en se prenant les pieds dedans.
LES BIJOUX	• Il est permis de mettre des bijoux pendant un match, à condition qu'ils ne soient pas sources de danger. Par exemple les perles d'oreille sont acceptables, mais les longues boucles comportent incontestablement des dangers de blessures.
LES RAQUETTES	• Employer des couvre-manche (grip) antidérapant et les changer régulièrement. Un grip glissant peut : o représenter un risque pour le partenaire, l'adversaire ou les spectateurs; o amener à serrer la raquette plus fort, augmentant ainsi les risques de fatigue musculaire et d'épicondylite. • Vérifier que le manche de la raquette n'est pas cassé : la tête de la raquette se déplace en l'air à une vitesse atteignant jusqu'à 300Km/h. Il est donc important d'employer un manche solidaire du corps de la raquette.
L'ECHAUFFEMENT	• L'échauffement des muscles par des exercices généraux d'aérobie (jogging, saut à la corde) avant de jouer est nécessaire, les muscles chauds étant moins vulnérables aux blessures que les muscles froids. • Les étirements dynamiques (les fentes par exemple) nécessitant une augmentation progressive de l'amplitude et de la vitesse du mouvement sont également conseillés pendant l'échauffement. Des mouvements de flexion d'avant en arrière, sur le côté, ainsi que des mouvements de rotation peuvent être inclus.
LA RECUPERATION	• A la fin des matchs, un jogging léger dont on réduit progressivement la vitesse jusqu'au niveau de la marche aide les différents mécanismes du corps à revenir au repos. Les étirements en position immobile aident les muscles à revenir à leur longueur initiale, réduisant ainsi les chances d'un raccourcissement progressif avec le temps.
LE COURT	• Autant que possible, éviter de jouer sur des surfaces dures. Lorsque cela est inévitable, changer les exercices afin de réduire les tensions au niveau de certains muscles et articulations. • Avoir un morceau de serviette, tissu-éponge humecté d'eau) au bord du court peut être utile pour nettoyer la semelle des chaussures. Ceci peut être utile lorsqu'un sol glisse à cause de la saleté. Sécher les excès de liquides avant d'entrer sur le court. • Oter les volants épars, potentiellement dangereux (« entorses de chevilles ») du court ou des environs du court. • Pour le joueur avant en double, éviter de se retourner complètement pendant que le volant passe pour voir ce que fait le partenaire. Ce geste augmente le risque de prendre le volant dans les yeux.
LA TECHNIQUE	• Utiliser une prise relâchée afin de réduire les risques d'épicondylite.
	• Pour les fentes, diriger le pied vers le point éventuel d'impact et fléchir le genou dans la même direction.
	• Apprendre à s'accroupir correctement pour des sauts et réception de sauts plus sécurisés. Prendre une position dans laquelle le dos est parallèle aux tibias.

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON ▶ MANUEL DES ENTRAINEURS ▶ NIVEAU 1 MODULE 11 ▶ 6ÈME FACTEUR DE PERFORMANCE : LE MODE DE VIE

04. LA GESTION DES BLESSURES

Il existe plusieurs types de blessures pouvant survenir, et chaque type nécessite un diagnostic professionnel et un traitement adapté. Le but de cette partie est de donner un aperçu du sujet. En cas de doute pour une blessure, demander l'avis médical de personnels qualifiés.

A) LES TYPES DE BLESSURES

Les blessures peuvent être divisées en deux catégories.

- Les blessures graves ayant généralement des causes spécifiques telles que: les chutes, les entorses, les chocs provoqués par les raquettes ou les volants. Les blessures graves typiques du badminton sont les entorses à la cheville, les élongations musculaires et les chocs aux yeux.

- Les blessures chroniques sont des blessures dues au surentrainement. Elles se développent avec le temps. Au badminton, nous avons comme exemple la tendinite rotulienne (juste en dessous de la rotule) et l'épicondylite.

05. LA PROCEDURE RGCS

Le conseil le plus élémentaire pour la gestion des blessures est de suivre la procédure « RGCS ».

R	REPOS	Il est très important de s'arrêter dès qu'une blessure survient, parce qu'essayer de jouer « malgré tout » peut : • aggraver la blessure • augmenter le temps de guérison, • risquer d'occasionner une autre blessure.
G	GLACE	Mettre de la glace sur la zone affectée : • diminue la douleur, • ralentit l'activité des cellules dans cette zone; • réduit le nombre de cellules qui pourraient mourir dans cette zone. Ne pas appliquer de la glace directement sur la peau, ne pas non plus appliquer de la glace pendant plus de quinze minutes. Cela pourrait davantage endommager les tissus. Après la première application de glace, attendre une heure pour recommencer l'opération pour 15 minutes supplémentaires.
C	COMPRESSION	Une compression faite par exemple avec une bande élastique peut réduire les hématomes de manière considérable. Cet aspect est à prendre en compte parce que moins l'hématome est important, plus le temps de guérison est court.
S	SURELEVATION	Surélever la partie du corps blessée pour favoriser l'éloignement des liquides responsables de l'hématome.
Après avoir suivi la procédure RGCS, demander l'avis d'un médecin qualifié et s'y conformer, particulièrement en ce qui concerne les exercices de rééducation à faire sur une période donnée.		

06. QUESTIONS D'AUTO-EVALUATION

1	Laquelle des propositions suivantes constitue un aspect du mode de vie pouvant influencer la performance sportive ?	La tactique.	
		La technique.	
		L'entrainement physique	
		La gestion du temps.	
2	La source la plus importante d'énergie pour la performance sportive :	Les glucides	
		Les lipides.	
		Les protéines.	
		L'eau.	
3	Un exemple de blessure chronique :	Blessure due à un choc à l'œil.	
		Entorse à la cheville.	
		Tendinite rotulienne.	
		Elongation musculaire.	

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON

FORMATION DES ENTRAINEURS DE BADMINTON
MANUEL DES ENTRAINEURS
NIVEAU 1

MODULE 12
LES COMPETITIONS

MODULE 12
LES COMPETITIONS

01. Introduction 209
02. Les compétitions à élimination directe 209
03. Les compétitions type « ligue » 211
04. Les montantes descendantes 212
05. Les competitions en pyramide 213
06. Les compétitions internes 214

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

A la fin du présent module, les entraîneurs devront être capables :

- d'organiser divers types de compétitions.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur

Tél. : +603 2141 7155
Fax : +603 2143 7155
bwf@bwfbadminton.org

© Badminton World Federation

Première édition : 2013

01. INTRODUCTION

La pratique du badminton peut avoir de nombreux avantages parmi lesquels le plaisir, la création de liens d'amitié et la sant physique. Cependant, pour de nombreuses personnes, l'opportunité de participer à des compétitions constitue la source de motivation principale pour la pratique du sport. Cette section traite de la manière d'organiser différents types de compétitions.

02. LES COMPETITIONS A ELIMINATION DIRECTE

Les compétitions à élimination directe s'appliquent lorsqu'il y a beaucoup participants et que la durée de la compétition est courte. Cependant, dans cette forme de compétition, de nombreux joueurs auront très peu d'occasions de jouer. Ce type de tournoi est facile à organiser si les participants sont au nombre de 2, 4, 6, 8, 16, 32, 64 ou128 ; les concurrents étant répartis dans un tableau après un tirage au sort au hasard.

Quelques adaptations de cette forme basique à élimination directe :

- Lorsqu'on a affaire à d'autres nombres que 2,4, 6, 8, 16, 32, 64 et 128, il est nécessaire que certains joueurs aient une exemption pour ne pas jouer le premier tour. Ainsi, lorsqu'on a 14 participants, il devra y avoir 2 exemptions pour le premier tour, afin de porter le nombre à 16.
- Les meilleurs joueurs peuvent être désignés têtes de série en fonction de leurs résultats précédents. Ces joueurs sont placés dans des parties distinctes du tableau avant le tirage au sort principal. Ils ne peuvent se rencontrer que dans les dernières phases de la compétition à condition de gagner leurs premiers matchs.

Un exemple de tableau avec 14 compétiteurs et 4 têtes de séries est montré à la page suivante. Noter que :

- Les joueurs A, P, I et H sont des têtes de séries ; s'ils gagnent leurs premiers matches, ils ne se rencontreront qu'aux dernières étapes du tournoi.
- Les joueurs A et P ont des exemptions pour le premier tour (c'est à dire qu'ils n'ont pas de matchs) parce qu'il y a seulement 14 participants.
- Il est attribué un numéro à chaque match afin que l'organisateur du tournoi puisse programmer les matchs.

PREMIER TOUR			SECOND TOUR			DEMI-FINALE			FINALE		
NUMERO DU MATCH	JOUEURS	SCORE	NUMERO DU MATCH	JOUEURS	SCORE	NUMERO DU MATCH	JOUEURS	SCORE	NUMERO DU MATCH	JOUEURS	SCORE
	JOUEUR A (tête de série N° 1)		7	Joueur A		11			13		

1	Joueur C										
	Joueur D										
2	Joueur E		8								
	Joueur F										
3	Joueur G										
	JOUEUR H (tête de série N° 4)										
4	Joueur I (tête de série N° 3)		9			12					
	Joueur J										
5	Joueur K										
	Joueur L										
6	Joueur M		10								
	Joueur N										
	----------			Joueur P							
	Joueur P (tête de série N° 2)										

03. LES COMPETITIONS TYPE « LIGUE »

En compétition type «ligue », tous les joueurs s'affrontent. Cette forme a l'avantage de donner le même nombre de matches à tous les joueurs. En guise d'exemple, le tableau ci-dessous montre un programme de « ligue » pour 5 joueurs.

	JOUEUR A	JOUEUR B	JOUEUR C	JOUEUR D	JOUEUR E	MATCHES GAGNES	MATCHES PERDUS	SETS SGAGNES	SETS PERDUS	DIFFERENCE ENTRE LES SETS	RANG FINAL
JOUEUR AJOUEUR A											
JOUEUR B											
JOUEUR CJOUEUR C											
JOUEUR DJOUEUR D											
JOUEUR EJOUEUR E											

Dans des « ligues » comme celui-ci, les matchs peuvent être joués comme suit :

SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4	SERIE 5
A v B	A v C	A v E	A V exempt	A v D
C v D	E v B	Exempt v C	D v E	B v bye
E V EXEMPT	EXEMPT v V	D v B	B v C	C v E

Il est à noter que le joueur A est toujours placé en premier dans les séries. Les joueurs restants (y compris le joueur exempt) sont répartis dans le sens des aiguilles d'une montre afin de former de nouvelles séries de match. B est en gras et en italiques afin de mettre l'accent sur cette répartition dans le sens des aiguilles d'une montre.

Lorsqu'il y a égalité entre deux joueurs qui ont gagné le même nombre de matchs, une méthode doit être adoptée pour désigner le vainqueur. Par exemple :

- La différence entre les sets gagnés et perdus.
- La différence entre les points gagnés et perdus.
- Le résultat du match entre les joueurs ex aequo.

En compétition « ligue », le nombre de matchs augmente considérablement avec le nombre de participants. Le tableau ci-dessous donne un aperçu nombre de matches à jouer en fonction du nombre de compétiteurs.

NOMBRE D'EQUIPES	NOMBRE TOTAL DE MATCHS	NOMBRE DE TOURS	NOMBRE DE MATCHS PAR EQUIPE
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

04. LES MONTANTES DESCENDANTES

Le système des montantes descendantes est un type de tournoi où les joueurs sont classés en fonction de leurs niveaux de jeu, les joueurs les moins bien classés ayant la possibilité de jouer contre des joueurs mieux classés qu'eux. Lorsqu'un joueur moins bien classé gagne un match, il remplace la personne qu'il a battue. Dans l'exemple ci-dessous, le joueur D joue contre le joueur A et lorsqu'il gagne, il prend sa place.

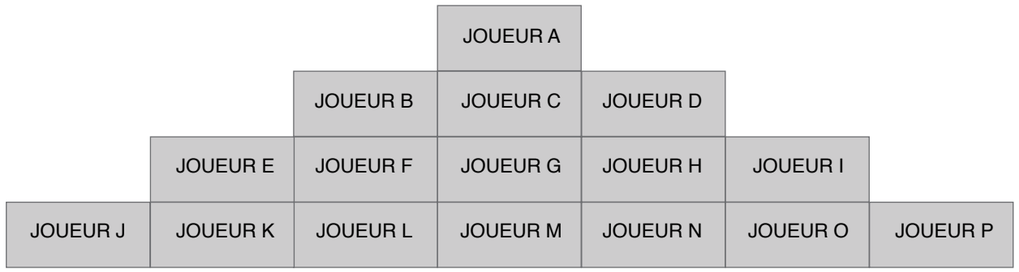
1.	Joueur A
2.	Joueur B
3.	Joueur C
4.	Joueur D
5.	Joueur E
6.	Joueur F
7.	Joueur G
8.	Joueur H
9.	Joueur I

1.	Joueur D
2.	Joueur B
3.	Joueur C
4.	Joueur A
5.	Joueur E
6.	Joueur F
7.	Joueur G
8.	Joueur H
9.	Joueur I

05. LES COMPETITIONS EN PYRAMIDE

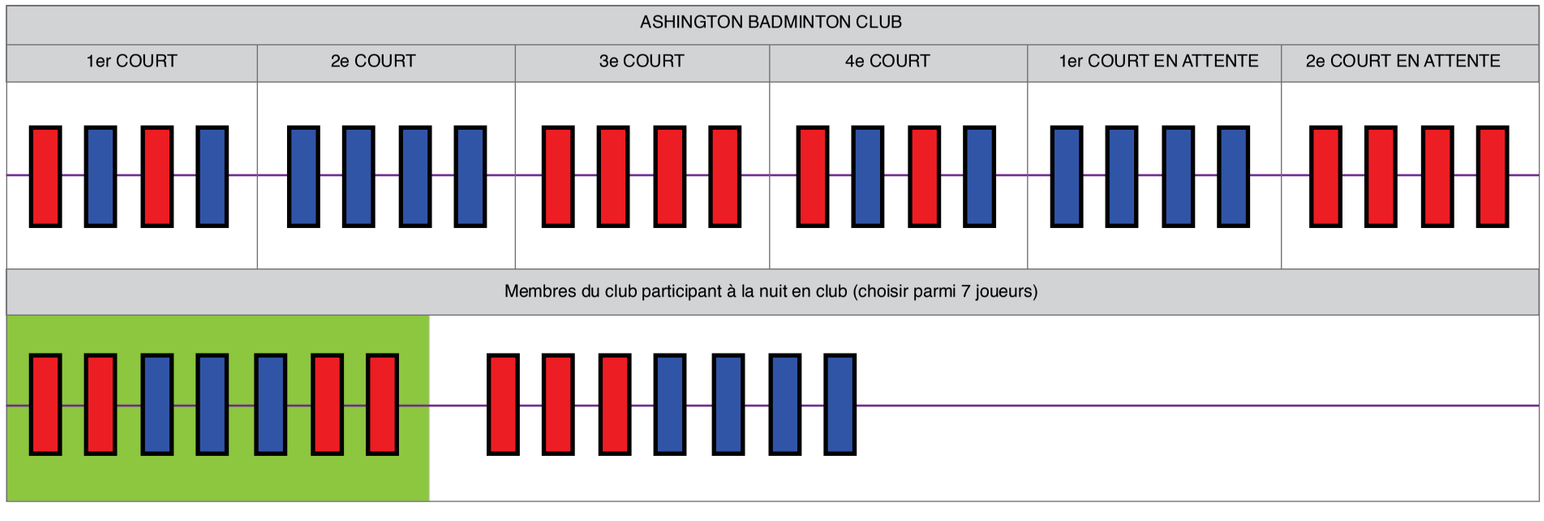
La compétition pyramide est un type de montante descendante, mais avec un nombre de joueurs différent à chaque niveau. Les joueurs peuvent :

- affronter d'autres joueurs du même niveau qu'eux (le gagnant monte) ;
- affronter des joueurs d'un niveau supérieur au leur (s'ils les gagnent, ils échangent leurs places, comme dans la montante descendante).



06. LES COMPETITIONS INTERNES

De nombreux clubs organisent des soirées pendant lesquelles les joueurs du club font des compétitions entre eux. Le diagramme ci-dessous détaille une des façons de gérer ces compétitions en utilisant un système de plateau perforé et de pions. Ce système peut être adapté afin de combler les besoins spécifiques des clubs.



- Quand ils arrivent au club, les membres posent leurs pions en fonction de leur ordre d'arrivée sur la dernière rangée du plateau perforé (rouge pour les femmes, bleu pour les filles).
- Le premier joueur de la rangée sélectionnent trois autres joueurs comme adversaires (parmi 7 joueurs, ce nombre peut être modifié).
- Ces quatre joueurs se placent sur le premier court et les matchs commencent.
- Les pions restants sur la rangée du fond sont déplacés vers la gauche.
- Ce processus continue jusqu'à ce que les quatre courts soient occupés, et les joueurs restants sont placés sur des courts d'attente.
- Lorsqu'un match se termine, les quatre joueurs déplacent à la fin de la rangée et le groupe de joueurs du 1er court en attente est envoyé sur le court disponible.
  Bien que cet exemple soit réalisé avec des doubles et quatre courts, il est facile d'adapter ce système au simple ou de l'employer avec plus ou moins de courts.

BADMINTON WORLD FEDERATION
Unit 17.05, Level 17
Amoda Building
22 Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur
Malaysia

Phone: +603 2141 7155
Fax: +603 2143 7155
Website: www.bwfbadminton.org