

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 entraîneurs de Badminton, niveau 1.

AUTEUR

- Mike Woodward

EDITEUR

- Ian Wright

TRADUCTEUR

- Fabrice Vallet

CONFEDERATIONS CONTINENTALES

- Badminton Afrique www.badmintonafrika.org
- Badminton Asie www.badmintonasia.org
- Badminton Europe www.badmintoneurope.com
- Badminton Amérique www.badmintonpanam.org
- Badminton Océanie 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

1^{ERE} PARTIE: APERÇU

01.	Présentation du manuel des formateurs	1
02.	Le certificat d'entraîneur - niveau 1	1
03.	Le cadre de formation de la BWF	2
04.	Les documents : matériel pour les formation aux entraîneurs niveau 1	3
05.	Présentation de la formation	3
06.	Le programme de la formation	4
07.	Les vidéos	5

2^{EE} PARTIE: LES COMPETENCES ET L'EVALUATION

08.	Les compétences des formateurs	6
09.	Les responsabilités des formateurs	6
10.	Les compétences des candidats	7
11.	Qui sont les apprenants ou les candidats ?	8
12.	Les actions préalables à la formation	8
13.	Les évaluations pendant la formation	9

3^{EE} PARTIE – EXEMPLE DE PROGRAMME ALLANT DU 1^{ER} AU 3^{EE} JOUR

Programme du 1 ^{er} jour	12
Programme du 2 ^e jour	13
Programme du 3 ^e jour	14

4^{EE} PARTIE – PLANS DE SEANCES ALLANT DU 1^{ER} AU 3^{EE} JOUR

Plans de séances destinés au formateur- 1 ^{er} jour	15
Plans de séances destinés au formateur- 2 ^e jour	21
Plans de séances destinés au formateur- 3 ^e jour	31

5^{EE} PARTIE – PROGRAMME DU JOUR D'EVALUATION (4^{EE} JOUR)

Exemple de programme pour le 4 ^e jour	34
Questions et réponses pour l'évaluation d'ordre théorique	35

APERÇU

01. PRESENTATION DU MANUEL DES FORMATEURS

Le présent manuel est destiné aux formateurs se préparant à employer les documents destinés à la formation des entraîneurs de la BWF pour donner des formations aux entraîneurs de la BWF, niveau 1.

Le présent manuel aidera les formateurs à :

- faire une planification et à se préparer pour la formation des entraîneurs de la BWF, niveau 1 ;
- dispenser la formation du niveau 1 en employant les documents de la BWF.
- évaluer les candidats pour l'obtention du diplôme de niveau 1.
- faire un rapport de la formation à la BWF et à ses associations membres.

Le manuel des formateurs comporte cinq parties:

1. **Aperçu**: le diplôme d'entraîneur niveau 1, la conception de l'entraînement, les documents, la présentation de la formation et le programme.
2. **Formateurs/candidats/Compétences** : les compétences des formateurs et des candidats, les actions préalables à la formation, l'évaluation.
3. **Exemple de programme allant du 1^{er} au 3^e jour**: plan des séances de formations du 1^{er} au 3^e jour.
4. **Suggestions de planification des séances allant du 1^{er} au 3^e jour**: programme détaillé du formateur, du 1^{er} jour au 3^e jour.
5. **4^e jour** : Evaluation : exemple de programme pour le 4^e jour et questions d'ordre théorique.

02. LE CERTIFICAT D'ENTRAINEUR - NIVEAU 1

Le cadre de la formation des entraîneurs de la BWF est composé de plusieurs niveaux. Ce sont :

- Le certificat d'enseignement du badminton (pour les formateurs d'écoles)
- Entraîneur niveau 1
- Entraîneur niveau 2
- Entraîneur niveau 3
- Entraîneur niveau 4
- Formateurs d'entraîneurs : pour ceux qui forment les entraîneurs.

Le diplôme d'entraîneur niveau 1 est un diplôme d'entraînement de base permettant aux entraîneurs d'avoir des compétences et connaissances de base pour l'entraînement du badminton. Au programme, figurent: le rôle de l'entraîneur, la planification et la préparation des séances d'entraînement, l'évaluation de l'entraînement, les aspects techniques du badminton, la préparation physique, les fondamentaux de la science sportive, la tactique et son application pratique en compétition.

Pour recevoir le certificat d'entraîneur de la BWF niveau 1, les candidats devront :

- faire preuve de compétences élémentaires d'entraînement en planifiant, en donnant, en passant en revue et en évaluant des séances d'entraînement liées entre elles.

03. LE CADRE DE FORMATION DE LA BWF

Dans le cadre de formation de la BWF, voici les types de formation disponibles et les cibles concernées.

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.

04. LES DOCUMENTS: MATERIEL POUR LA FORMATION DES ENTRAINEURS NIVEAU 1

Les documents suivants sont disponibles pour la formation des entraîneurs niveau 1.

DOCUMENTS	DESCRIPTION	FORMAT/DISPONIBILITE
LE MANUEL DES ENTRAINEURS	Un manuel pour les candidats à la formation. Ce manuel guide l'apprenant tout au long du programme.	Format PDF Télécharger sur le site internet de la BWF: 12 modules séparés ou un manuel entier.
LES VIDEOS POUR LE NIVEAU 1	Vidéos montrant des aspects techniques du programme.	Télécharger sur le site de la BWF.
LE MANUEL DES FORMATEURS	Le présent manuel: directives pour les formateurs planifiant et donnant la formation de la BWF, niveau1, en utilisant le matériel pédagogique.	Format PDF Disponible pour les formateurs de la BWF.
LE CARNET D'EVALUATION DES CANDIDATS	Ce carnet d'évaluation est destiné aux candidats suivant la formation. Il contient toutes les missions que doit accomplir un candidat afin d'obtenir le certificat d'entraîneur niveau 1 de la BWF.	Format Word. Disponible pour les formateurs de la BWF.
PRESENTATIONS SUPPORT DE LA FORMATION	Présentations sur le contenu de la formation à l'intention des formateurs. Elles peuvent être employées par les formateurs. Ces présentations peuvent être adaptées et employées par les formateurs lorsqu'ils dispensent la formation.	Format PowerPoint. Disponible sur le site de la BWF.

05. PRESENTATION DE LA FORMATION

La formation des entraîneurs de la BWF, niveau 1, comprend quatre jours d'enseignement et d'évaluation. Il existe également une composante pratique de la formation.

La partie théorique de la formation peut être subdivisée en deux périodes de deux jours chacune, avec entre une période en alternance de mise en œuvre pratique de l'entraînement et des missions d'apprentissage.

THEORIE ET EVALUATION	PRATIQUE DE L'ENTRAINEMENT	THEORIE ET EVALUATION
1 ^{er} et 2 ^e jour : formation et évaluation	Pratique de l'entraînement et des missions associées.	3 ^e et 4 ^e jour : formation et évaluation

Il existe d'autres formats pour la formation.

- Trois jours de formation à la pratique de l'entraînement à l'exécution des missions associées. Ces trois jours sont suivis d'un jour d'évaluation.
- L'ensemble de la formation et des évaluations est effectué sur une période de neuf jours dans le format choisi par la Solidarité Olympique.

06. LE PROGRAMME DE LA FORMATION

Le programme de la formation est détaillé dans la table des matières du manuel des entraîneurs. Le tableau ci-dessous en donne un bref résumé.

MODULE	TITRE	BREVE DESCRIPTION
MODULE 1	Aperçu	Aperçu du cadre de formation et 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, donner, passer en revue et évaluer des séances et des 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 aspects techniques et contextuels de réalisation. 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 et la préparation physiques du badminton. Vidéos sur les composantes de la condition 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 son application 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 en badminton.
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 tournois internes.

Des supports vidéo sont disponibles pour 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 démontrent des éléments techniques du badminton étudiés au niveau 1 : les habiletés motrices, les techniques de frappe, la tactique et les éléments physiques du badminton.

07. LES VIDEOS

Des supports vidéo sont disponibles pour 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 auxquels elles se rapportent.

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

MODULE/PROGRAMME	TITRE DE LA VIDEO
MODULE 6 1 ^{ER} FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES HABILITES MOTRICES	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction • Le cycle des déplacements : la phase de démarrage • Le cycle des déplacements : la phase d'approche • Le cycle des déplacements : la phase de frappe • Le cycle des déplacements : la phase de remplacement • 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 2 ^{EME} FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES TECHNIQUES DE FRAPPE: LES COUPS	<ul style="list-style-type: none"> • 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 3 ^{EME} FACTEUR DE PERFORMANCE : LA TACTIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation de la tactique • Présentation du jeu en simple • Le service et le retour en simple • Les échanges en simple • Présentation du double • Le service et le retour en double dame • Les échanges en double dame • Le service et le retour en double dame • Les échanges en double dame • Présentation du double mixte • Le service et le retour en double mixte • Les échanges en double mixte
MODULE 9 4 ^{EME} FACTEUR DE PERFORMANCE : LE FACTEUR PHYSIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Les composantes de la condition physique • L'échauffement • Le retour au calme

LES COMPETENCES ET L'EVALUATION

08. LES COMPETENCES DES FORMATEURS

Les formateurs préparent et donnent la formation aux entraîneurs de niveau 1. Ils évaluent également les candidats sur cette formation afin de déterminer s'ils ont le minimum de compétences requises pour être entraîneur de la BWF, niveau 1.

Nous supposons que les formateurs du niveau 1 de la BWF ont les compétences suivantes.

FORMATEURS DU FORMATION DU NIVEAU 1	COMPETENCES
<p>SUR UN PLAN GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les formateurs d'entraîneurs ont de grandes aptitudes à la présentation. • Ils sont expérimentés dans la planification et la direction des ateliers et des formations destinés aux adultes/entraîneurs • Ils sont organisés et maîtrisent la communication • Ce sont des joueurs et entraîneurs de badminton confiants dotés d'une bonne technique et de connaissances pratiques sur ce sport. • Ils comprennent la portée de l'évaluation en matière d'entraînement et sont capables de concevoir des exercices d'évaluation afin de déterminer si les stagiaires ont assimilés les contenus et acquis des compétences. 	<p>CONNAISSANCES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ils ont de très bonnes connaissances théoriques et pratiques du badminton. • Ils ont une très bonne maîtrise des documents relatifs à la formation des entraîneurs niveau 1 (les objectifs du programme, le matériel pédagogique et le contenu de la formation), du manuel des entraîneurs, du matériel supplémentaire, des missions et activités d'évaluation. <p>Ils sont capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • planifier et de dispenser la formation aux entraîneurs postulant au certificat d'entraîneur de la BWF, niveau 1 ; • communiquer de manière efficace, d'organiser et de gérer des groupes en situation de formation ; • d'employer diverses méthodes d'enseignement et d'apprentissages pendant les séances de formation ; • d'évaluer systématiquement les candidats et de donner un feedback individuel sur les progrès ; • d'évaluer les planifications et les séances d'entraînement ; • d'appliquer ou de suivre les normes en matière de formation et d'évaluation.

09. LES RESPONSABILITES DES FORMATEURS

Les responsabilités des formateurs de la formation niveau 1 sont :

LA CONNAISSANCE DE LA FORMATION

Ils doivent maîtriser tous les aspects du programme et des documents dont ils disposent pour la formation. Ils doivent également maîtriser les objectifs, les documents et les processus nécessaires pour la mise en œuvre de la formation des entraîneurs.

LA PLANIFICATION

Ils doivent planifier la formation au quotidien et veiller à aux conditions matérielles de sa mise en place.

Ils doivent prendre en compte les besoins et les milieux d'origines des individus pendant la planification.

DISPENSER LES FORMATION

Ils doivent dispenser la formation en utilisant des séances pratiques et théoriques.

L'OBSERVATION, LE SUIVI ET LE FEEDBACK

Ils doivent donner un feedback individuel sur la progression des candidats pendant la formation, et si nécessaire, conseiller les candidats en difficulté pour atteindre les objectifs de la formation.

L'EVALUATION

Ils doivent évaluer les candidats et déterminer s'ils sont « reçus », « reçus à titre provisoire » ou « pas reçus » à l'examen.

Ils doivent donner un feedback individuel et conseiller les stagiaires en ayant besoin de plus de temps pour réussir à l'examen. Ils doivent mettre l'accent sur les domaines ou les compétences où ceux-ci doivent progresser pour réussir.

FAIRE UN RAPPORT A LA BWF

Ils doivent faire un rapport en ligne sur chaque formation niveau 1 de la BWF dispensé en précisant le lieu, le nombre de jours, le nombre de candidats (masculins et féminins) inscrits à la formation, le nombre de candidats (masculins et féminins) ayant ou n'ayant pas réussi, ainsi que les noms des formateurs.

10. LES COMPETENCES DES CANDIDATS

Les candidats à la formation doivent remplir un minimum d'exigences.

CANDIDATS	COMPETENCES REQUISES AVANT LE FORMATION
<p>SUR UN PLAN GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18 ans révolus au début de la formation • Ils doivent être capables de réaliser tous les coups élémentaires du badminton avec des trajectoires différentes reconnaissables (dégagement, amorti et smash par exemple). Ils doivent être capables de gagner un match. • Ils peuvent avoir des compétences d'entraînement ou d'enseignement; ainsi qu'une bonne aptitude à la communication 	<p>CONNAISSANCES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ils doivent avoir une connaissance générale des ressources de la formation niveau 1 : le manuel des entraîneurs*. • Ils doivent avoir une bonne connaissance des règles du badminton. • Ils doivent avoir des connaissances spécifiques et générales sur le badminton. • Ils doivent avoir quelques connaissances scientifiques sur le sport.

* Les candidats doivent recevoir le manuel des entraîneurs avant le début de la formation.

11. QUI SONT LES APPRENANTS OU LES CANDIDATS?

LES STAGIAIRES

Il est important que les formateurs obtiennent des informations sur les stagiaires avant le début de la formation. Voici des informations importantes à obtenir sur eux.

LES OBJECTIFS	Les objectifs qu'ils veulent atteindre en suivant la formation et en obtenant ce diplôme d'entraîneur.
LE BADMINTON	Leurs connaissances ou leurs expériences en badminton.
LA PRATIQUE DU BADMINTON	A quel niveau ont-ils joué au badminton avant la formation ?
L'ENTRAINEMENT AU BADMINTON	Ont-ils déjà entraîné au badminton ? Dans quelles situations ?
LA FORMATION ACADEMIQUE	Quels diplômes ont-ils sur le plan académique ?
LES CLUBS	Sont-ils membres d'un club où ils peuvent pratiquer l'entraînement ?
LA CONFIANCE	Quel est leur degré de confiance par rapport pour enseigner ou exercer l'entraînement ?

Un questionnaire constitue le meilleur moyen d'obtenir ces informations. Recueillir ces informations au moins deux semaines avant le début de la formation. Ainsi, vous pourrez savoir qui sont les « candidats » de votre groupe et dans quels domaines vous devez le plus insister pour les aider à atteindre leurs objectifs d'apprentissage.

Un questionnaire peut également être rempli le premier jour de la formation. Cependant, vous n'aurez pas autant de temps pour étudier les informations et ajuster votre plan de formation.

12. LES ACTIONS PREALABLES A LA FORMATION

Les candidats doivent se préparer à la formation.

Les candidats inscrits à la formation doivent:

1. Recevoir un plan de la formation : une courte description des séances et du contenu de formation.
2. Recevoir des informations sur le lieu de formation, sur le matériel et la préparation nécessaire à la formation.
3. Recevoir le manuel des entraîneurs (disponible en ligne).
4. Maîtriser le programme et le contenu technique de la formation des entraîneurs niveau 1.
5. Remplir un questionnaire préalable à la formation et le renvoyer par email au formateur ou au coordinateur de la formation.
6. S'informer sur le badminton dans la région (les clubs, les entraîneurs, etc.).
7. Avoir une connaissance du badminton au plan national (les structures, le fonctionnement du système, les écoles de badminton).

13. LES EVALUATIONS PENDANT LA FORMATION

Afin de réussir, les candidats doivent montrer qu'ils ont atteint le niveau adéquat de compétences requises.

Un outil d'évaluation comprenant toutes les compétences nécessaires aux candidats figure dans le présent manuel. Chaque stagiaire dispose d'une copie dans son carnet d'évaluation et les formateurs ont également une copie pour chaque candidat.

A deux reprises pendant la formation, les candidats devront être capables de reporter dans leur carnet d'évaluation le feedback écrit fait par le formateur. Le jour de l'évaluation, un processus similaire aura lieu.

Les candidats seront évalués :

- en continu pendant toute la formation;
- sur leurs réponses aux questions théoriques ;
- par l'élaboration d'un journal d'entraînement ;
- par l'évaluation des séances d'entraînement ;
- par un entretien avec l'évaluateur.

L'outil d'évaluation indique par quels moyens seront évaluées certaines compétences, même si la compétence peut être définie par la combinaison des points listés plus haut.

NOM DU CANDIDAT		NUMERO DU CANDIDAT		SIGNATURE DU CANDIDAT		DATE :	
LIEU		FORMATEUR		CANDIDAT EVALUATEUR		COMMENTAIRES D'EVALUATION	
LE CANDIDAT A MONTRE QU'IL PEUT :		C/ NYC		1 ^{ER} FEEDBACK		2 ^E FEEDBACK	
STANDARDS PROFESSIONNELS	Se présenter de manière appropriée pour le rôle d'entraîneur de la BWF.	C/ NYC	Tout au long du formation	1 ^{ER} FEEDBACK	2 ^E FEEDBACK	Journal d'entraînement	DATE :
	Respecter tous les acteurs (joueurs, responsables, entraîneurs) et le sport lui-même.						
	Entraîner sans danger et de manière responsable.						
	Bâir et entretenir des relations humaines.						
	Respecter le sport.						
	D'identifier les principes biomécaniques fondamentaux favorisant les frappes.						
	D'identifier les prises de raquette adaptées aux différents coups.						
	Déterminer les points clés pour différents coups						
	D'identifier et organiser les composantes des déplacements.						
	Décrire les modèles de déplacements appropriés.						
Définir la tactique.							
QUE FAUT-IL ENSEIGNER	Choisir les méthodes appropriées pour développer une tactique en simple.	C/ NYC	Questions d'ordre théorique	1 ^{ER} FEEDBACK	2 ^E FEEDBACK	Journal d'entraînement	DATE :
	choisir les méthodes appropriées pour développer une tactique en double.						
	D'identifier les composantes de la condition physique au badminton.						
	Choisir des exercices adaptés pour l'échauffement et le retour au calme.						
	Faire la distinction entre la psychologie clinique, la psychologie du sport pour l'entraînement et la recherche en psychologie du sport.						
	Choisir les composantes d'un modèle de la psychologie du sport						
	Donner un exemple pour l'application pratique de la psychologie du sport.						
	Citer les aspects du mode de vie influençant la performance.						
	Choisir les techniques de prévention et de gestion des blessures.						
	Effectuer des actions de planification pertinentes (évaluation des risques, informations sur les joueurs, etc.).						
PROGRAMME D'ENTRAINEMENT	Fixer des objectifs adaptés en fonction de l'observation et de l'analyse des joueurs.	C/ NYC	Journal d'entraînement	1 ^{ER} FEEDBACK	2 ^E FEEDBACK	Journal d'entraînement	DATE :
	Planifier et donner des séances liées entre elles(8) afin d'aider les joueurs à atteindre leurs objectifs.						
	Passer en revue et évaluer chaque séance.						
	Revoir et évaluer le programme d'entraînement.						

LE CANDIDAT A MONTRE QU'IL PEUT :		PRINCIPALE MOYEN D'EVALUATION		1 ^{ER} FEEDBACK		2 ^E FEEDBACK		COMMENTAIRES D'EVALUATION	
SUDANS LE DOMAINE DE LA PLANIFICATION		C/ NYC		PRINCIPALE MOYEN D'EVALUATION		1 ^{ER} FEEDBACK		2 ^E FEEDBACK	
LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT	concevoir une planification pertinente suffisamment détaillée pour que être utilisée par d'autres entraîneurs	C/ NYC	Préparation d'une séance d'entraînement pratique évaluée.	1 ^{ER} FEEDBACK	2 ^E FEEDBACK	Journal d'entraînement	DATE :	SIGNATURE DE L'EVALUATEUR ET DATE	DECISION APRES EVALUATION COMPLETE
	établir un environnement d'entraînement sans danger.								
	maintenir un environnement sans danger.								
	Donner des explications courtes, simples et concises.								
	poser des questions simples afin d'accompagner l'apprentissage.								
	donner un feedback court et précis.								
	employer un ton et un langage corporel dynamique et engageant.								
	faire des démonstrations techniquement correctes.								
	Employer des exercices pratiques appropriés pour développer les aspects physiques techniques ou tactiques.								
	Gérer les exercices pratiques en les conduisant de façon structurée.								
Donner des exercices pratiques progressifs									
DONNER DES SEANCES D'ENTRAINEMENT	Différencier les exercices pratiques en fonction des niveaux des joueurs du groupe.	C/ NYC	Evaluation de séances d'entraînement pratique	1 ^{ER} FEEDBACK	2 ^E FEEDBACK	Journal d'entraînement	DATE :	SIGNATURE DE L'EVALUATEUR ET DATE	DECISION APRES EVALUATION COMPLETE
	Rassembler les membres du groupe et les disperser de manière efficace.								
	Employer les méthodes d'entraînement adaptées aux styles d'apprentissage.								
	Améliorer la cohésion du groupe en variant les partenaires d'entraînement.								
	Maintenir le groupe concentré sur le développement des habiletés.								
	Distribuer à la main et la raquette afin de créer des situations significatives d'entraînement.								
PASSER EN REVUE/EVALUER	Passer en revue (décrire ce qui s'est passé) et évaluer (comparer à un modèle) correctement afin de favoriser une progression professionnelle continue.	C/ NYC	Entretien avec un formateur après la conduite d'une séance pratique	1 ^{ER} FEEDBACK	2 ^E FEEDBACK	Journal d'entraînement	DATE :	SIGNATURE DE L'EVALUATEUR ET DATE	DECISION APRES EVALUATION COMPLETE
POINTS FORTS		DOMAINES NECESSITANT DES PROGRES		SIGNATURE DE L'EVALUATEUR ET DATE		DECISION APRES EVALUATION COMPLETE			

EXEMPLE DE PROGRAMMES DU 1^{ER} AU 3^E JOUR

PROGRAMME DU 1^{ER} JOUR

Le tableau suivant est un exemple de programme pour le 1er jour. Consulter la 4e partie pour le programme détaillé de ce jour.

		HORAIRES		1 ^{ER} JOUR
SEANCE	DEBUT	DUREE	DESCRIPTION DE L'ACTIVITE	
1	9.30	30min	INTRODUCTION <ul style="list-style-type: none"> Mise en place du lieu Tour de table Présentation de l'organisation de la formation Évaluation: Rôles et responsabilités/que faut-il enseigner lorsqu'on entraîne/ comment entraîner Documents 	
2	10.00	50 min	MODELE DE SEANCE: PETIT ENSEIGNEMENT DE L'ENTRAINEUR <ul style="list-style-type: none"> « modèle de séance: le formateur donne une petite séance d'entraînement. 	
3	10.50	25 min	LES PRINCIPES DE L'ENTRAINEMENT <ul style="list-style-type: none"> Les rôles et responsabilités (y compris la sécurité) La philosophie personnelle de l'entraînement 	
	11.15	15 min	Pause	
4	11.30	50 min	LES FACTEURS DE PERFORMANCE : LE FACTEUR PHYSIQUE <ul style="list-style-type: none"> Les composantes de la condition physique L'échauffement et le retour au calme 	
	12.20	30min	Déjeuner	
5	12.50	90 min	FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES HABILITES MOTRICES <ul style="list-style-type: none"> Les composantes élémentaires de la forme (l'équilibre, la coordination, l'agilité) Les composantes du cycle des déplacements Les modèles de déplacements caractéristiques 	
	14.20	10 min	Pause	
6	14.30	60 min	FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE: LES TECHNIQUES DE FRAPPE (1) <ul style="list-style-type: none"> La technique en contexte tactique La biomécanique de base Les prises de raquette Les services 	
	15.30	10 min	Pause	
7	15.40	95 min	FACTEUR DE PERFORMANCE SUR LE PLAN TECHNIQUE : LES TECHNIQUES DE FRAPPE(2) <ul style="list-style-type: none"> Les coups de l'avant court Les coups du mi-court Les coups en main haute 	
8	17.15	15 min	RESUME <ul style="list-style-type: none"> Le formateur revient sur la journée et donne un aperçu du programme du 2ème jour. Les candidats reportent les remarques contenues sur la fiche d'évaluation du formateur dans leurs cahiers. 	

PROGRAMME DU 2^E JOUR

Le tableau suivant est un exemple de programme pour le 2e jour. Consulter la 4e partie pour le programme détaillé de ce jour.

		HORAIRES		2 ^E JOUR
SEANCE	DEBUT	DUREE	DESCRIPTION DE L'ACTIVITE	
1	9.30	5 min	Récapitulatif du 1er jour et programme du 2e	
2	9.35	45 min	LES COMPETENCES RELATIVES A LA MANIERE D'ENTRAINER: LES APTITUDES A LA DISTRIBUTION <ul style="list-style-type: none"> La distribution à la raquette 	
3	10.20	40 min	LES COMPETENCES RELATIVES A LA MANIERE D'ENTRAINER: PLANIFIER ET FIXER DES OBJECTIFS <ul style="list-style-type: none"> La planification (y compris la sécurité) L'observation et l'analyse Fixer des objectifs 	
	11.00	15 min	Pause	
4	11.15	90 min	LES COMPETENCES RELATIVES A LA MANIERE D'ENTRAINER : LA CONCEPTION ET LA GESTION DES EXERCICES PRATIQUES DE LA SEANCE <ul style="list-style-type: none"> Une structure de base pour la séance Exercices pratiques progressifs Le développement des techniques: Shaping, global-analytique-global, enchaînement 	
	12.45	30min	Pause-déjeuner	
5	13.15	15 min	LES COMPETENCES RELATIVES A LA MANIERE D'ENTRAINER : LES STYLES D'APPRENTISSAGE <ul style="list-style-type: none"> Conduire une séance: Les types d'apprentissage. 	
6	13.30	30min	LES COMPETENCES RELATIVES A LA MANIERE D'ENTRAINER: LES APTITUDES COMMUNICATIONNELLES <ul style="list-style-type: none"> Les aptitudes communicationnelles Poser des questions Le feedback 	
7	14.00	30min	LES COMPETENCES RELATIVES A LA MANIERE D'ENTRAINER- LES CAPACITES DE DEMONSTRATION <ul style="list-style-type: none"> Les démonstrations Le positionnement La frappe La démonstration sans volant (shadow) Démontrer la technique, démontrer la situation pratique 	
8	14.30	30min	LES COMPETENCES RELATIVES A LA MANIERE D'ENTRAINER: LA GESTION D'UN GROUPE <ul style="list-style-type: none"> Les règles dans un groupe (y compris la sécurité) Rassembler les membres du groupe La dynamique du groupe La différenciation 	
	15.00	15 min	Pause	
9	15.15	105 min	LES COMPETENCES RELATIVES A LA MANIERE D'ENTRAINER: L'EVALUATION D'UN JOUEUR <ul style="list-style-type: none"> Leçon sur l'évaluation Revoir et évaluer l'entraînement Fixer des objectifs 	
	17.00	30min	RESUME DES 1ER ET 2E JOUR <ul style="list-style-type: none"> Travail personnel à réaliser sur : <ul style="list-style-type: none"> 4e facteur de performance : la psychologie 5e facteur de performance : le mode de vie Aperçu des 3e et 4e jours. 	

PROGRAMME DU 3^E JOUR

Le tableau suivant est un exemple de programme pour le 3e jour. Consulter la 4e partie pour le programme détaillé de ce jour.

SEANCE	HORAIRES		3 ^E JOUR
	DEBUT	DUREE	DESCRIPTION DE L'ACTIVITE
	9.30	15 min	Récapitulatif des 1er et 2e jours, programme du 3e jour.
1	9.45	105 min	LES FACTEURS DE PERFORMANCE : LA TACTIQUE <ul style="list-style-type: none"> • Définition du badminton. • Définition de la tactique. • Conscience de l'espace, de soi, de l'adversaire et prise de décision. • La position de base • La tactique en simple.
	11.30	15 min	Pause
2	11.45	75 min	LES FACTEURS DE PERFORMANCE : LA TACTIQUE <ul style="list-style-type: none"> • La tactique en double • La tactique en mixte
	13.00	30min	Déjeuner
3	13.30	30min	Séance d'entraînement (avec échauffement) menée par les candidats 1 et 2
	14.00	30min	Séance d'entraînement menée par les candidats 3 et 4.
	14.30	15 min	Pause
	14.45	30min	Séance d'entraînement menée par les candidats 5 et 6
	15.15	30min	Séance d'entraînement menée par les candidats (avec le retour au calme)
	15.45	15 min	Pause
	16.00	60 min	Feedbacks des candidats en groupe Passage en revue et évaluation
	17.00	30min	RESUME <ul style="list-style-type: none"> • Résumé du 3e jour/ programme et préparation pour le 4e jour.

PLANIFICATION DES SEANCES : DU 1^{ER} AU 3^E JOUR

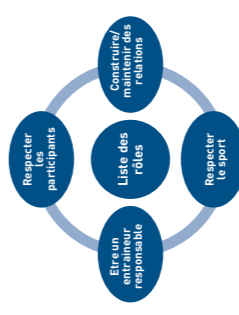
PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 1^{ER} JOUR, 1^{ERE} SEANCE

JOUR	1 ^{ERE} SEANCE	INTRODUCTION
	LES OBJECTIFS DU FORMATEUR	
	LES OBJECTIFS A ATTEINDRE PAR LE CANDIDAT	
L'objectif de cette séance est :	<p>1. que le formateur se présente aux candidats et que les candidats se présentent les uns aux autres.</p> <p>2. de présenter les « règles » de la formation ;</p> <p>3. de présenter l'organisation de la formation des entraîneurs de la BWF, niveau 1, en rappelant :</p> <ul style="list-style-type: none"> o les durées et horaires ; o les procédures d'évaluation ; o les documents d'appui. 	<p>A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. citer les noms des autres candidats ; 2. décrire les « règles » de la formation ; 3. d'expliquer l'organisation de la formation des entraîneurs de la BWF, niveau 1, ainsi que : <ol style="list-style-type: none"> a. les durées et horaires ; b. la description des procédures d'évaluation ; c. l'identification des documents relatifs à la formation.
Présentations	<p>Le formateur souhaite la bienvenue aux candidats et se présente au groupe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les « règles » de la formation sont établis (assistance mutuelle, pas de téléphones portables, etc.) • Tous les candidats contribuent à « briser la glace » de manière appropriée. • Le formateur donne : <ul style="list-style-type: none"> o L'organisation de la formation niveau 1 o le programme de la formation niveau 1 o les procédures d'évaluation ; o les documents d'appui. • Le formateur amène les candidats à poser des questions. 	<p>« Briser la glace » consiste à mettre en place une activité ayant pour objectif d'amener chacun à connaître les noms des autres, ainsi que d'autres informations telles que leur expérience du badminton et d'autres aspects de leur vie.</p> <p>Il est très important de passer un bon moment à expliquer la façon dont les candidats seront évalués. Cet aspect consitue en effet, la plus grande source de conflit et d'incompréhension à la fin de la formation.</p>
	ACTIVITE	DUREE :
	DOCUMENTS	REMARQUES/ALTERNATIVES
	Tableau à feuilles mobiles	30min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 1^{ER} JOUR, 2^E SEANCE

JOUR	1	2 ^E SEANCE	« LEÇON-MODELE: LE FORMATEUR DONNE UNE PETITE SEANCE D'ENTRAINEMENT.
LES OBJECTIFS DU FORMATEUR		LES OBJECTIFS A ATTEINDRE PAR LE CANDIDAT	
L'objectif de cette séance est de : 1. donner un exemple concret de séance d'entraînement, y compris l'échauffement, la partie principale et le retour au calme; 2. donner aux candidats l'opportunité de développer des aptitudes de distribution à la main.			
	ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ ALTERNATIVES
Introduction	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur intitule la séance « modèle de séance » : une opportunité d'observer la manière spécifique de donner un entraînement, une opportunité de développer des aptitudes à la distribution à la main. Le formateur donne une séance comprenant : <ul style="list-style-type: none"> 5 min d'échauffement, avec un court moment d'activité destiné à faire augmenter la température du corps et quelques étirements dynamiques (fentes, rotations du bras par exemple, etc.). Le formateur emploie la structure PDEAR (Présentation, Démonstration (lancer avec, puis sans volant -shadow-, Explication, Activité, Résumé) pour entraîner les candidats à utiliser la technique du lancer en main basse (10min). Le formateur emploie la structure PDEAR (Présentation, Démonstration (lancer avec, puis sans volant -shadow-, Explication, Activité, Résumé) pour entraîner les candidats à utiliser la technique du lancer en main haute (10min). Le formateur mène une situation pratique de 5min de retour au calme. La séance s'achève par une discussion mise en place par le formateur pour aider les candidats à faire une différence entre : <ul style="list-style-type: none"> ce qu'il faut enseigner (distribution à la raquette en main haute et en main basse) la manière d'entraîner : (structure PDEAR, gestion d'un groupe, communication, styles d'apprentissage, questions etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 court de badminton Des volants Exemple de plan de séance (distribution à la main) 	<p>Le formateur peut entraîner à la distribution en main basse en employant la structure PDEAR, puis une approche reposant sur la découverte ou la résolution des problèmes pour la distribution en main haute.</p>
			DUREE : 50min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 1^{ER} JOUR, 3^{EME} SEANCE

JOUR	1	3 ^E SEANCE	LES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT
OBJECTIFS DE LA SEANCE			
A la fin de la séance, les candidats doivent être capables : 1. de décrire les rôles et responsabilités d'un entraîneur ; 2. de décrire leur philosophie de l'entraînement.			
Rôles et responsabilités	ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ ALTERNATIVES
	<p>Le formateur présente les principes d'entraînement et décline les objectifs de la séance.</p> <p>Le mot "rôle" est défini comme un titre professionnel. Le formateur demande aux candidats de donner une liste de mots (un seul à chaque fois) qui décrivent le rôle d'un entraîneur (moniteur, formateur, etc.). Le formateur met l'accent sur le fait qu'un formateur doit jouer plusieurs rôles différents.</p> <p>« Les responsabilités sont définies comme les devoirs et comportements que doivent avoir les entraîneurs afin de remplir leurs rôles. Le formateur les classe sur un schéma en formant quatre groupes. Chaque formateur doit donner les titres suivants à chaque groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Respect des participants Respect de manière responsable Bâtir et entretenir des relations Respecter le sport. 	<ul style="list-style-type: none"> Paperboard préparé à l'avance (dessiner 5 cercles comme dans le diagramme de droite) Manuel des entraîneurs 	<p>Le schéma final pourrait ressembler à</p>  <p>Insister sur l'importance de la sécurité dans la conduite responsable d'un entraînement. Parler de l'évaluation des risques, des contrôles de sécurité au début des séances, etc. ;</p>
La philosophie de l'entraînement	<p>La philosophie de l'entraînement est définie comme :</p> <p>« Un ensemble de principes personnels et de convictions sur lesquels est basée la manière d'entraîner.</p> <p>L'accent est mis sur le fait de connaître sa philosophie de l'entraînement (manuel des entraîneurs) Le formateur demande aux candidats de décrire leur philosophie de l'entraînement à un autre candidat en 3 minutes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Le manuel des entraîneurs 	<p>Les entraîneurs peuvent indiquer les parties appropriées du manuel des entraîneurs.</p> <p>Le candidat à l'écoute peut utiliser des questions du manuel des entraîneurs si la personne décrivant sa philosophie de l'entraînement a besoin d'encouragement.</p>
Résumé	<p>Le formateur fait un retour sur la séance en insistant sur l'importance :</p> <ul style="list-style-type: none"> de remplir son rôle et d'assumer ses responsabilités afin d'être reconnu comme entraîneur professionnel; de connaître sa philosophie de l'entraînement. 		3min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 1^{ER} JOUR, 4^E SEANCE

JOUR	1	4 ^E SEANCE	FACTEUR DE PERFORMANCE : LE FACTEUR PHYSIQUE						
OBJECTIFS DE LA SEANCE									
A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de : 1. citer les composantes de la forme physique pertinentes pour le badminton ; 2. donner des méthodes pour entraîner à ces composantes ; 3. décrire le but et le programme d'un échauffement et d'un retour au calme ; 4. mener une séance d'échauffement et de retour au calme.									
Les composantes de la condition physique/ les méthodes d'entraînement.	Le formateur rappelle le programme de la formation et met l'accent sur le fait que cette séance se focalise sur le 3e facteur de performance : le facteur physique. Les objectifs de la séance sont donnés. Les candidats sont répartis en deux groupes et des modèles de condition physique leur sont donnés. Seule la colonne relative au badminton est vierge. Les groupes travaillent à remplir les colonnes grises, avec l'aide du formateur.	MATERIEL • Manuel des entraîneurs • Paperboard et stylos. • Pâte à modeler • Modèle de forme physique	DUREE : 10min						
Le but et le contenu des séances d'échauffement et de retour au calme.	Le formateur souligne le but et le contenu des séances d'échauffement et de retour au calme.	• Manuel des entraîneurs	5min						
Les éléments essentiels de l'échauffement et du retour au calme.	Par binôme, le formateur attribue un élément relatif à l'échauffement et au retour au calme à mener. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Formateur : Exercices destinés à accélérer le rythme cardiaque</td> <td style="width: 50%;">1^{ère} paire : Exercices de mobilité (ajouter quelques exercices d'équilibre)</td> </tr> <tr> <td>2^e paire: Exercices de vitesse et d'agilité</td> <td>3^e paire: Echanges</td> </tr> <tr> <td>4^e paire: Retour au calme</td> <td></td> </tr> </table>	Formateur : Exercices destinés à accélérer le rythme cardiaque	1 ^{ère} paire : Exercices de mobilité (ajouter quelques exercices d'équilibre)	2 ^e paire: Exercices de vitesse et d'agilité	3 ^e paire: Echanges	4 ^e paire: Retour au calme		• Manuel des entraîneurs	30min
Formateur : Exercices destinés à accélérer le rythme cardiaque	1 ^{ère} paire : Exercices de mobilité (ajouter quelques exercices d'équilibre)								
2 ^e paire: Exercices de vitesse et d'agilité	3 ^e paire: Echanges								
4 ^e paire: Retour au calme									
Résumé	Le formateur revient sur la séance en vérifiant les connaissances des candidats par des questions.		5min						

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 1^{ER} JOUR, 5^E SEANCE

JOUR	1	3 ^E SEANCE	LES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT
A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de : 1. citer les composantes motrices favorisant les habiletés de déplacement au badminton ; 2. citer les types de déplacements employés au badminton ; 3. organiser les déplacements du badminton en un cycle des déplacements en 4 étapes ; 4. donner un entraînement dans le but d'améliorer certains éléments d un déplacement ; 5. d'identifier les modèles de déplacements spécifiques.			
Introduction/ forme sur le plan moteur	Le formateur récapitule les points abordés depuis le début de la formation, introduit la partie sur les déplacements et fait un récapitulatif sur la forme sur le plan moteur en tant qu'élément spécifique au sport. Tire une conclusion sur le fait que la coordination, la vitesse et l'agilité : • doivent constituer un secteur prioritaire dans le développement des enfants ; • favorisent l'amélioration des déplacements.	MATERIEL	DUREE : 5min
Modèles de déplacement/ cycle de déplacement	Les candidats sont répartis en deux groupes. Les candidats regardent un match en direct ou une vidéo. Le formateur leur demande d'écrire tous les déplacements qu'ils observent. • Le cycle des déplacements peut être décrit comme un modèle à quatre étapes qui nous aide à analyser les déplacements d'un joueur entre les coups. Le formateur demande aux candidats de répartir les déplacements observés en quatre groupes. • Le formateur compare le travail final de chaque groupe.	• Paperboard et stylos. • Pâte à modeler • Papillons adhésifs • Manuel des entraîneurs	10min
Exercices pratiques de déplacements spécifiques.	Le formateur demande aux candidats de donner une séance d'entraînement composée d'exercices pratiques sur les déplacements en insistant sur un élément spécifique des déplacements choisis dans le manuel des entraîneurs.	• Manuel des entraîneurs	50min
Les modèles de déplacements spécifiques	Certains modèles spécifiques de déplacement sont démontrés au groupe, en parallèle avec une discussion et une démonstration de la manière dont ils peuvent être pratiqués et améliorés en : • travaillant sur certains éléments isolés (consulter la partie précédente) ; • en faisant les déplacements sans volant (shadows) ; • enchainant le mouvement avec une frappe.	1. Rapprise d'appui. 2. Pas couru 3. Pas chassé. 4. Pas croisé arrière 5. Photosauf sur la même jambe 6. U. Fente. 7. saut. 8. Saut /rotation	20min
Résumé	Le formateur fait un retour sur la séance en vérifiant les connaissances des candidats par des questions.	Consulter le manuel des entraîneurs pour savoir comment entraîner aux déplacements.	5min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 1^{ER} JOUR, 6^E SEANCE

JOUR	1	6 ^E SEANCE	FACTEUR DE PERFORMANCE : LE FACTEUR PHYSIQUE
OBJECTIFS DE LA SEANCE			
<p>A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :</p> <ol style="list-style-type: none"> comprendre le besoin d'entraîner aux aspects techniques dans un contexte tactique ; citer les principes biomécaniques de base favorisant une frappe au badminton ; d'expliquer la manière dont les prises sont ajustées en fonction de la position du volant par rapport au corps; d'identifier les points clés et de faire des démonstrations pour les prises principales ; d'identifier les points clés et de faire des démonstrations pour les principaux services. 			
	ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES
Présentation de la technique, de la tactique et des principes biomécaniques.	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur explique comment la technique doit être abordée dans un contexte tactique afin qu'elle devienne pertinente pour les joueurs. Parler de l'ordre dans lequel les habiletés techniques de frappe doivent être présentées aux enfants pendant l'entraînement. Le formateur cite les principes biomécaniques de base et demande aux candidats de donner des exemples pratiques de situations dans lesquelles ces principes s'appliquent lors des frappes. 	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs 	<ul style="list-style-type: none"> Aborder ce thème de manière pratique de telle sorte que les candidats aient à démontrer ces principes par des exemples relatifs au badminto
Les prises de raquette	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur souligne l'importance des prises de raquette et des ajustements de prise de raquette pour la réussite au badminton. Les candidats sont répartis en deux groupes et doivent observer le formateur démontrer six prises de raquette (droite, revers, pince, pouce, courte, longue). Le formateur demande aux groupes de nommer les prises (en se servant des termes contenus dans le manuel des entraîneurs). Le formateur demande à chaque groupe de concevoir et de démontrer des situations pratiques simples destinées à apprendre à changer de prise (prise droite à prise avec le pouce, prise droite à prise pince). Ils donnent ensuite une séance d'entraînement relative à ces situations. 	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs Papier de brouillon et stylos. 	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur peut associer la pertinence de la démonstration afin de communiquer les points clés de l'apprentissage (c'est-à-dire sans parler). L'utilisation de la « technique miroir » (montrer une prise de raquette à un droitier en utilisant la main gauche) pendant la démonstration peut être discutée Discuter de la manière d'entraîner les gauchers à cette technique. Employer les marques spécifiques de la raquette comme repère.
Les services	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur présente le prochain sujet : les services. Il explique l'emploi de la préparation, du swing arrière, du swing avant et du suivi du coup. En deux groupes, les candidats vont effectuer un service tendu en revers, puis un service court en revers et trouver les similitudes et les différences existant entre ces services. Ils devront mettre les différences en relief sur les fiches d'analyse des techniques de frappe. Recommencer cet exercice en comparant un service tendu en coup droit avec un service court en coup droit et un service long. 	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs Fiches d'analyse des techniques de frappe. 	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur note les capacités de démonstration des candidats. Il n'est pas nécessaire pour les candidats de remplir toutes les colonnes des feuilles d'analyse des frappes. Ces fiches devraient être employées pour mettre les différences en relief.
Résumé	Le formateur revient sur la séance et vérifie les connaissances des candidats par des questions.		<ul style="list-style-type: none"> Consulter le manuel des candidats et donner des idées sur la manière d'entraîner aux services et aux coups de l'avant court.
			DUREE : 5min
			DUREE : 25min
			DUREE : 25min
			DUREE : 5min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 1^{ER} JOUR, 7^E SEANCE

JOUR	1	7 ^E SEANCE	LES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT
OBJECTIFS DE LA SEANCE			
<p>A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :</p> <ol style="list-style-type: none"> décrire les points clés pour l'entraînement des différents coups au badminton (coups de l'avant court, du mi-court et du fond de court); démontrer une gamme de coups avec et sans volant. 			
	ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES
Introduction/ aptitudes à la distribution	Le formateur introduit la séance et explique les potentielles différences entre les coups droits et les coups croisés.	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs 	<ul style="list-style-type: none"> 5min
Coups de l'avant court, du mi-court et du fond de court	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur montre un coup (un dégagement par exemple) et fait référence aux points clés d'enseignement contenus dans les fiches d'analyse des frappes. Les candidats essaient à leur tour et trouvent les similitudes et les différences entre un dégagement, un smash et un amorti, coups qu'ils vont tous essayer d'effectuer. En employant les fiches d'analyse des techniques de frappe: essayer le premier coup enregistré sur l'une des fiches; Continuer en essayant d'autres coups enregistrés sur une autre fiche ; Noter sur les fiches d'analyse des frappes les différences entre ces coups. Le formateur dirige la discussion et note le feedback pour les candidats. <p>Le formateur récapitule la séance et vérifie les connaissances des candidats par des questions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs Fiches d'analyse des techniques de frappe 	<ul style="list-style-type: none"> 85 min <ul style="list-style-type: none"> Il est important de noter que ces exercices peuvent être effectués efficacement et rapidement en demandant aux candidats d'essayer les coups et de donner les points communs et les différences entre des coups similaires. Compte tenu du temps imparti, il n'est ni possible ni nécessaire d'étudier chaque coup avec les points clés de chaque étape. Garder à l'esprit que de nombreux types de coups ont des ressemblances importantes. Pour les groupes les moins performants, il serait nécessaire que le formateur soit un peu plus présent lorsque les candidats travaillent sur les techniques de démonstration (distribution de volants). Pour les groupes les plus performants, ils peuvent être subdivisés en deux, et les coups répartis entre les deux groupes. Après une période d'étude et d'exercices pratiques ils peuvent faire des démonstrations l'un pour l'autre.
Résumé	Le formateur fait un récapitulatif de ce qui a été fait depuis le début de la formation.		<ul style="list-style-type: none"> 5 min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 2^E JOUR, 1^{ERE} SEANCE

JOUR	2	1 ^{ERE} SEANCE	COMMENT ENTRAINER: LES APTITUDES A LA DISTRIBUTION
A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de : 1. de définir le mot "distribution" 2. de faire preuve d'aptitudes en matière de distribution à la main et à la raquette.			
Leçon entière	ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES
	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur définit la distribution. Le formateur ou un candidat fort démontre un certain nombre de techniques de distribution. Les candidats font ensuite des exercices pratiques. Les exercices pratiques de distribution doivent couvrir : <ul style="list-style-type: none"> o la distribution à la raquette en main basse ; o la distribution à la raquette continue. 		<ul style="list-style-type: none"> Le formateur doit être attentif en formant les duos (les relanceurs plus performants avec les moins performants). Amener les candidats les plus performants à aller plus loin (multivolant en main haute par exemple). Rappeler le feedback écrit aux candidats.
			DUREE : 45min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 2^E JOUR, 2^E SEANCE

JOUR	2	2 ^E SEANCE	PLANIFIER ET FIXER DES OBJECTIFS
A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de : 1. Citer les éléments du processus d'entraînement ; 2. décrire et utiliser les éléments d'une planification efficace ; 3. décrire et faire preuve de compétences en matière d'observation et d'analyse ; 4. fixer des objectifs pertinents.			
Introduction	ACTIVITE	MATERIEL	DUREE :
	Le formateur présente la séance en donnant les objectifs. Le modèle du processus d'entraînement est présenté en mettant l'accent pendant la séance sur la phase de planification.	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs 	5min
Les éléments de la planification	Le formateur demande aux candidats d'identifier les actions de planification qu'un entraîneur doit accomplir avant la première séance avec un nouveau groupe de joueurs, dans un lieu inconnu. Leurs réponses doivent être comparées à celles du manuel des entraîneurs. Mettre l'accent sur le fait qu'il est important dans la première séance d'évaluer les capacités des joueurs.	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs 	5min
L'observation et l'analyse	Le formateur explique l'importance de l'observation et de l'analyse en soulignant la différence entre les deux concepts. Mettre les candidats deux par deux. Un joueur fait un service et l'autre observe. Après un court moment d'observation, l'observateur décrit simplement ce qu'il voit. Il fait ensuite une analyse en comparant ce qu'il a vu à l'image qu'il a du modèle technique correct, et l'explique à son partenaire. Les rôles sont ensuite inversés, avec un autre type de service.	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs 	15min
Fixer des objectifs	Demander aux candidats d'expliquer, à l'aide d'un paperboard préparé, comment sont montrés les caractéristiques d'un objectif (spécifique, mesurable, partagé, etc.) dans l'exemple au centre du diagramme. Mettre l'accent sur le style à employer pour rédiger les objectifs. Mettre également l'accent sur le fait de numéroter les objectifs pour des planifications ultérieures, et sur le fait de donner suffisamment de détails pour que la planification soit utilisable par un autre entraîneur.	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs 	10min
Résumé	Le formateur fait un résumé de la séance en revenant sur les objectifs fixés au début de celle-ci.		5min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 2^E JOUR, 3^E SEANCE

JOUR	2	3 ^E SEANCE	LA CONCEPTION ET LA GESTION DES EXERCICES PRATIQUES		
<p>A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • structurer un exercice pratique en employant le modèle PDEAR ; • donner une séance d'entraînement pratique en employant le modèle PDEAR ; • d'identifier et de donner des exercices progressifs pour différentes habiletés. 					
		ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES	DUREE :
Introduction	<p>Le formateur présente la séance en donnant les objectifs à atteindre et en demandant aux candidats d'identifier les caractéristiques d'un exercice pratique efficace.</p> <p>En faisant référence à la partie appropriée du manuel des entraîneurs, le formateur donne des directives pour la mise sur pied d'exercices pratiques efficaces (du lent au rapide, du simple au complexe et du fermé à l'ouvert).</p> <p>Aborder également l'aspect de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la structure de l'exercice pratique (modèle PDEAR) • des méthodes de développement des techniques (shaping; enchaînement, globale-analytique-globale). 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuel des entraîneurs • Manuel des entraîneurs 		10min	
Pratique : gestion des exercices pratiques	<ul style="list-style-type: none"> • Le formateur travaille sur un exemple simple (smash) en faisant faire aux candidats une série d'exercices pratiques progressifs. • Le formateur forme des paires et leur demande de concevoir une série d'exercices pratiques à faire réaliser à l'ensemble du groupe. • Mettre l'accent sur le fait qu'il est important de faire une différence entre les joueurs en leur donnant des niveaux différents d'exercices pratiques en fonctions de leurs capacités. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuel des entraîneurs 	<p>Quelques suggestions d'exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lift en coup droit (accent mis sur la technique de frappe) • Déplacements pour un coup de l'avant court en coup droit (peut inclure la frappe, mais l'accent est mis sur les déplacements) ; • Amorti de revers en retard. <p>Pour les candidats performants, le formateur peut juger r nécessaire de ne pas donner d'exemple.</p>	60 min	
Résumé	<p>Le formateur résume les meilleurs exercices pratiques en ce qui concerne la conception d'exercices pratiques progressifs.</p> <p>Le formateur rappelle également aux candidats qu'au cours des prochaines séances, ils devront entraîner un groupe d'enfants en employant leurs planifications conçues à l'avance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manuel des entraîneurs 		5min	

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 2^E JOUR, 4^E SEANCE

JOUR	2	4 ^E SEANCE	STYLES D'APPRENTISSAGE ET STYLES D'ENTRAINEMENT		
<p>A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. citer les trois principaux styles d'apprentissage 2. d'associer les différents types d'entraînement aux différents styles d'apprentissage. 					
		ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES	DUREE :
Styles d'apprentissage/ styles d'entraînement	<p>Le formateur introduit la session en demandant aux candidats d'identifier les 3 principaux styles d'apprentissage (auditifs, visuels et kinesthésiques- qui aiment écouter, regarder, et faire).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le formateur demande aux candidats d'identifier les techniques d'entraînement appropriées à chaque style (explication, démonstration ou résolution de problèmes). • Le formateur demande aux candidats de choisir une habileté au badminton et d'expliquer à leurs partenaires la manière dont ils procéderaient pour y entraîner différents styles de joueurs. • Le formateur demande également au groupe quel est le type d'apprenants plus particulièrement attiré par le sport et les conséquences pour la technique d'entraînement employée : discussion ouverte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manuel des entraîneurs 		15min	

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 2^E JOUR, 5^E SEANCE

JOUR	2	5 ^E SEANCE	LES COMPETENCES COMMUNICATIONNELLES		
A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :					
1. classer les compétences en communication en compétences relatives au « donner » et au « recevoir » ;					
2. reconnaître les différents emplois des compétences en communication dans un contexte d'entraînement.					
	INTRODUCTION	ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES	DUREE :
Introduction	Le formateur introduit la séance en parlant des compétences en communication comme faisant partie du « donner » (communication para verbale, verbale, non-verbale) et du « recevoir » (écoute, analyse). Faire un lien avec des concepts plus vastes tels que les questions et le feedback (développement de la communication verbale).	Le formateur introduit la séance en parlant des compétences en communication comme faisant partie du « donner » (communication para verbale, verbale, non-verbale) et du « recevoir » (écoute, analyse). Faire un lien avec des concepts plus vastes tels que les questions et le feedback (développement de la communication verbale).	• Manuel des entraîneurs	Les candidats peuvent être interrogés par rapport à l'emploi des différents types de communication.	10min
Exercices pratiques	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur donne à chaque candidat un aspect de la communication à commenter. Le formateur ou candidat exécute ensuite une courte tâche pratique de badminton (en employant éventuellement la structure PDEAR (présentation, démonstration, explication, activité, et résumé) -5 minutes- Les candidats font des commentaires brefs sur le domaine de communication choisi en identifiant des exemples spécifiques. 	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur donne à chaque candidat un aspect de la communication à commenter. Le formateur ou candidat exécute ensuite une courte tâche pratique de badminton (en employant éventuellement la structure PDEAR (présentation, démonstration, explication, activité, et résumé) -5 minutes- Les candidats font des commentaires brefs sur le domaine de communication choisi en identifiant des exemples spécifiques. 		Le formateur peut exagérer certains aspects inhérents à une séance d'entraînement : trop parler, ne pas parler du tout (démonstration nt), questions, agressivité dans la voix, voix encourageante, feedback, etc.	15min
Résumé	Le formateur fait un résumé de l'activité.				5min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 2^E JOUR, 6^E SEANCE

JOUR	2	6 ^E SEANCE	LES COMPETENCES RELATIVES AUX DEMONSTRATIONS		
A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :					
1. de mesurer l'importance des démonstrations ;					
2. faire des démonstrations appropriées.					
	INTRODUCTION	ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES	DUREE :
Introduction	Le formateur introduit la séance et met en relief l'importance des démonstrations efficaces dans la progression d'un joueur.	Le formateur introduit la séance et met en relief l'importance des démonstrations efficaces dans la progression d'un joueur.	• Manuel des entraîneurs		5min
Exercices pratiques de démonstrations	<ul style="list-style-type: none"> Mettre les candidats deux par deux. Chaque duo a une compétence à démontrer (maniabilité, déplacements ou tactique). chaque groupe s'organise et démontre la compétence. 	<ul style="list-style-type: none"> Mettre les candidats deux par deux. Chaque duo a une compétence à démontrer (maniabilité, déplacements ou tactique). chaque groupe s'organise et démontre la compétence. 		Les compétences peuvent être données par le formateur ou choisies par les candidats.	20min
Résumé	Le formateur discute de la démonstration avec le groupe en faisant référence aux conseils donnés pendant l'introduction. Le formateur donne des conseils sur les améliorations à apporter dans les démonstrations.	Le formateur discute de la démonstration avec le groupe en faisant référence aux conseils donnés pendant l'introduction. Le formateur donne des conseils sur les améliorations à apporter dans les démonstrations.			5min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 2^E JOUR, 7^E SEANCE

JOUR	2	7 ^E SEANCE	LA GESTION D'UN GROUPE
A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :			
1. citer les caractéristiques de la gestion efficace d'un groupe. 2. faire preuve de compétence en matière de gestion d'un groupe.			
	ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES
Introduction	Le formateur introduit la séance en donnant les objectifs à atteindre et en demandant aux candidats d'identifier les caractéristiques de la gestion d'un groupe.	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs 	Il est très important que les joueurs soient impliqués le plus possible dans le développement d'une habileté Exemples: <ul style="list-style-type: none"> Distribution à la main pour un amorti au filet. Amorti et lift (échange continu). Déplacement autour de la tête. Drives en revers. Le formateur peut concevoir un certain nombre de défis pour la gestion d'un groupe : <ul style="list-style-type: none"> Nombre impair de joueurs. Espace restreint (plusieurs joueurs sur un court). Gaucher.
Exercices pratiques de gestion d'un groupe.	<ul style="list-style-type: none"> Mettre les candidats deux par deux. donner un exercice pratique à chaque paire. Ils en font rapidement la démonstration, et les autres l'exécutent par la suite. Le formateur et le groupe ont une discussion à propos de la gestion en prenant en compte les conseils donnés pendant l'introduction. 		5min 20min
Résumé	Le formateur donne des conseils sur la meilleure manière de gérer un groupe.		5min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 2^E JOUR, 8^E SEANCE

JOUR	2	8 ^E SEANCE	L'EVALUATION D'UN JOUEUR
A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :			
1. donner une séance d'entraînement conçue pour évaluer un joueur. 2. d'employer les compétences d'observation et d'analyse afin d'évaluer un joueur ; 3. fixer des objectifs en vue de la progression d'un joueur.			
	ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES
Introduction	Le formateur présente la séance en tant que suite de la séance sur l'observation et de l'analyse des joueurs.	<ul style="list-style-type: none"> Séance préparée à l'avance 	10min
L'observation et l'analyse	Les candidats donnent aux joueurs une séance d'entraînement portant sur l'évaluation. Cette séance devra comprendre un échauffement, une partie principale et un retour au calme.	<ul style="list-style-type: none"> Plan de la séance préparé à l'avance Documents d'observation et d'analyse 12 enfants 2 courts 12 volants 	60min Le formateur profite de la mise en place pour observer les compétences d'entraînement des candidats et de noter le feedback.
Passage en revue et évaluation	<ul style="list-style-type: none"> Passer en revue la performance du joueur (ce que vous avez observé) et l'analyser (comparer au modèle idéal). Chaque candidat passe en revue et analyse sa performance lors de l'entraînement. 		15min
Fixer des objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur amène les candidats à consulter leurs fiches d'analyse et d'observation en se focalisant sur le sujet des groupes. Il demande aux candidats de fixer des objectifs efficaces pour le groupe d'enfants entraîné. 	<ul style="list-style-type: none"> Tableau d'observation et d'analyse Manuel des entraîneurs 	15min
Résumé	Résumé de la séance.		5min

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 2^E JOUR, 9^E SEANCE

JOUR	2	9 ^E SEANCE	RESUME DES 1ER ET 2E JOURS			
<p>A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :</p> <ol style="list-style-type: none"> décrire le programme des 1er et 2e jours ; d'identifier les actions à exécuter avant les 3e et 4e jours ; d'identifier leurs domaines à améliorer ; décrire le programme des 3e et 4e jours. 						
		ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES	DUREE :	
Résumé		<p>programme des 1er et 2e jours. Mettre en relief qu'il existe encore des points à aborder en ce qui concerne « la manière d'entraîner ».</p> <ul style="list-style-type: none"> Les actions à exécuter avant les 3e et 4e jours: <ul style="list-style-type: none"> Par binôme, concevoir un plan de séance appropriée pour l'entraînement d'un groupe. Celui-ci sera exposé au reste des candidats le 3e jour. Faire un plan que vous exposerez au groupe. Etudier le manuel des entraîneurs en mettant l'accent sur la psychologie, le mode de vie et la manière d'entraîner. Demander aux candidats de faire un journal d'entraînement complet (mettre en relief les points principaux d'un journal d'entraînement). Travail sur les domaines individuels de progression (identifiés par le formateur). Les candidats reportent les remarques contenues sur la fiche d'évaluation du formateur dans leurs cahiers d'évaluation. Le formateur peut parler individuellement avec les candidats afin de clarifier les domaines à travailler. Programme des 3e et 4e jours y compris les processus d'évaluation. <ul style="list-style-type: none"> Tendance de la manière d'entraîner. Séances pratiques d'entraînement le 3ème jour. Evaluation le 4ème jour. 			25min	

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 3^E JOUR, 1^{ERE} SEANCE

JOUR	2	8 ^E SEANCE	L'EVALUATION D'UN JOUEUR			
<p>A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :</p> <ol style="list-style-type: none"> définir la tactique dans le contexte du badminton; définir et donner des exemples de position des pieds; d'appliquer des concepts tactiques au badminton en simple. 						
		ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES	DUREE :	
Tactique : se mettre tôt en position de base.		<p>Le formateur présente la séance en tant que suite de la séance sur Le formateur introduit la séance et fixe des objectifs.</p> <p>Employer des diapositives PowerPoint ou une autre méthode pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> définir la tactique. Définir la position de base. Apprécier le concept de « prendre le volant tôt ». Reconnaître des situations offensives, neutres ou défensives. 	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs 	<p>Afin de rendre cette partie plus interactive, vous pouvez demander aux candidats de :</p> <ul style="list-style-type: none"> définir la tactique (puis comparer leurs définitions à la « définition officielle »). 	10min	
Le service en simple et le retour		<p>La discussion est centrée sur la tactique spécifique au simple. Le formateur souligne la nécessité de faire la différence entre le simple dame et le simple homme.</p> <p>Répartir les candidats en trois groupes: le groupe des services longs, le groupe des services courts et celui des services tendus. Donner dix minutes aux groupes pour discuter entre eux des situations, de l'endroit ou des raisons pour utiliser ces services. Ils devront également donner des informations concernant les retours de ces services. Le formateur demande à chaque groupe de présenter son travail. Il dirige la discussion.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs Pages 136 - 142 	<ul style="list-style-type: none"> Beaucoup employer le manuel des entraîneurs. Les groupes les moins performants ont besoin de plus de démonstrations et d'instructions. Les discussions doivent être accompagnées de démonstrations sur le court. 	40min	
Espace, attaque et défense.		<p>Le formateur forme trois groupes: un groupe pour le simple, un groupe pour l'attaque en simple, et un autre pour la défense en simple. Le formateur donne une feuille de travail à chaque groupe et lui demande d'y inscrire les conseils tactiques qu'il donnerait aux joueurs pour ces rubriques. Les groupes travaillent pendant dix minutes et font un exposé de 10 minutes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs Pages 142 - 147 		40min	
Résumé		<p>Le formateur récapitule la séance et vérifie les connaissances des candidats par des questions.</p>			5 min	

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 3^E JOUR, 2^E SEANCE

JOUR	3	2 ^E SEANCE	LES FACTEURS DE PERFORMANCE : LA TACTIQUE AU JEU EN DOUBLE		
A la fin de la séance, les candidats doivent être capables d'appliquer les concepts tactiques au :					
1. double dame ou hommes					
2. double mixte.					
	ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES	DUREE :	
La tactique en double : les objectifs	Le formateur introduit la séance et fixe des objectifs.			5 min	
Le service en double	Le formateur forme deux groupes : le groupe des services courts et celui des services tendus. Les groupes discutent pendant cinq minutes de la situation, de l'endroit et des raisons pour utiliser ces services. Les groupes devront également mentionner la position du partenaire du serveur, ainsi que les responsabilités des deux joueurs une fois le service effectué. Le formateur demande à chaque groupe de présenter son travail. Il dirige la discussion.	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs 	<ul style="list-style-type: none"> Permettre aux candidats d'employer le manuel des entraîneurs autant que nécessaire Les groupes les moins performants ont besoin de plus de démonstrations et d'instructions. Tous les sujets de discussion doivent autant que possible être accompagnés de démonstrations sur le court 	20min	
Le retour de service en double	Dans les mêmes groupes, les candidats ont cinq minutes pour discuter de la nature du retour de service qui leur a été attribué, ainsi que de l'endroit et des raisons pour lesquelles le faire. Le formateur demande à chaque groupe de présenter son travail. Il dirige la discussion.	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs Manuel des entraîneurs 		20min	
L'attaque et la défense	Le formateur forme deux groupes: un groupe pour la défense au jeu en double et un autre pour l'attaque. Le formateur demande à chaque groupe de décrire les conseils tactiques qu'il donnerait aux joueurs pour ces rubriques. Le travail en groupe s'effectue pendant cinq minutes, et l'exposé pendant 15 minutes.	<ul style="list-style-type: none"> Pages 154-158 pour le double dame et pages 165-169. 		20min	
Le double mixte.	Le formateur dirige la discussion sur la tactique du double mixte, avec pour objectif de souligner la différence entre le double dame ou hommes et le double mixte.	<ul style="list-style-type: none"> Manuel des entraîneurs 		15min	
Résumé	Le formateur revient sur la séance et vérifie les connaissances des candidats par des questions.			5min	

PLANS DES SEANCES DESTINEES AU FORMATEUR: 3^E JOUR, 3^E SEANCE

JOUR	2	8 ^E SEANCE	L'EVALUATION D'UN JOUEUR		
A la fin de la séance, les candidats doivent être capables de :					
1. passer en revue et évaluer l'entraînement qu'ils ont donné.					
	ACTIVITE	MATERIEL	REMARQUES/ALTERNATIVES	DUREE :	
Exercices pratiques d'entraînement	Les candidats 1 et 2 donnent une séance d'entraînement préparée à l'avance à un groupe de joueurs.	<ul style="list-style-type: none"> pour les candidats : Planification de la séance préparée à l'avance Pour le formateur : Les fiches de feedbacks des candidats. 	<ul style="list-style-type: none"> Une fois l'exercice terminé, les candidats doivent : <ul style="list-style-type: none"> passer en revue et évaluer l'entraînement qu'ils ont donné. observer les autres candidats pendant qu'ils donnent une séance d'entraînement. 	30min	
Exercices pratiques d'entraînement	Les candidats 3 et 4 donnent une séance d'entraînement préparée à l'avance à un groupe de joueurs.	<ul style="list-style-type: none"> Pour les candidats : Planification de la séance préparée à l'avance Pour le formateur : Les fiches de feedbacks des candidats. 	<ul style="list-style-type: none"> Le formateur note les observations sur la fiche de feedback. 	30min	
Exercices pratiques d'entraînement	Les candidats 5 et 6 donnent une séance d'entraînement préparée à l'avance à un groupe de joueurs.	<ul style="list-style-type: none"> Pour les candidats : Planification de la séance préparée à l'avance Pour le formateur : Les fiches de feedbacks des candidats. 	<ul style="list-style-type: none"> Une fois l'exercice terminé, les candidats doivent : <ul style="list-style-type: none"> passer en revue et évaluer l'entraînement qu'ils ont donné. observer les autres candidats pendant qu'ils donnent une séance d'entraînement. 	30min	
Exercices pratiques d'entraînement	Les candidats 7 et 8 donnent une séance d'entraînement préparée à l'avance à un groupe de joueurs.	<ul style="list-style-type: none"> Pour les candidats : Planification de la séance préparée à l'avance Pour le formateur : Les fiches de feedbacks des candidats. 	<ul style="list-style-type: none"> Une fois l'exercice terminé, les candidats doivent : <ul style="list-style-type: none"> passer en revue et évaluer l'entraînement qu'ils ont donné. observer les autres candidats pendant qu'ils donnent une séance d'entraînement. 	30min	
Le feedback	Le formateur dirige la séance de feedback (15 minutes par paires). Il commente la planification de la leçon, la séance d'entraînement, le passage en revue et l'évaluation. Encourager les autres candidats à participer au feedback.	<ul style="list-style-type: none"> Pour les candidats : Planification de la séance préparée à l'avance Pour le formateur : Les fiches de feedbacks des candidats. 		15min	
Résumé	Le formateur fait un résumé du 3e jour et donne le programme du 4e jour. <ul style="list-style-type: none"> Les candidats font des planifications individuelles afin de mener une séance d'entraînement le 4e jour : 45 minutes pour l'échauffement, un aspect technique, un aspect tactique et le retour au calme. 	<ul style="list-style-type: none"> Pour les candidats : Planification de la séance préparée à l'avance Pour le formateur : Les fiches de feedbacks des candidats. 		60min	
			Il est très important de bien renseigner les candidats sur les procédures d'évaluation du quatrième jour.	15min	

PROGRAMME DU JOUR D'ÉVALUATION (4^E JOUR) :

EXEMPLE DE PROGRAMME POUR LE 4^E JOUR

HORAIRES		4 ^E JOUR		
DEBUT	DUREE	DESCRIPTION DE L'ACTIVITE		
9.00	15min	Programme du 4 ^e jour		
9.15	15min	Les candidats 1-4 dirigent l'échauffement des joueurs du groupe A	Les candidats 1 à 4 passent leur séance d'entraînement en revue. Questions d'ordre théorique aux candidats 5 à 8 Travail en groupe avec consultation du manuel. Demander aux candidats de donner la source de leurs réponses.	
9.30	30min	Séance d'entraînement donnée par le candidat 1		Joueurs du groupe A
10.00	30min	Séance d'entraînement donnée par le candidat 2		Joueurs du groupe A
10.30	30min	Séance d'entraînement donnée par le candidat 3		Joueurs du groupe A
11.00	30min	Séance d'entraînement donnée par le candidat 4		Joueurs du groupe A
11.30	15min	Les candidats 1-4 dirigent le retour au calme des joueurs du groupe A.		
11.45	45min	Pause		
12.30	15min	Les candidats 5 à 8 dirigent l'entraînement donnée par le candidat 7	Les candidats 5 à 8 passent leur séance d'entraînement en revue. Questions d'ordre théorique aux candidats 1 à 4: Travail en groupe avec consultation du manuel. Demander aux candidats de donner la source de leurs réponses.	
12.45	30min	Séance d'entraînement donnée par le candidat 5		Joueurs du groupe B
13.15	30min	Séance d'entraînement donnée par le candidat 6		Joueurs du groupe B
13.45	30min	Séance d'entraînement donnée par le candidat 7		Joueurs du groupe B
14.15	30min	Séance d'entraînement donnée par le candidat 8		Joueurs du groupe B
14.45	15min	Les candidats 5-4 dirigent le retour au calme des joueurs du groupe B.		
15.00	45min	Pause		
15.45	120min	Feedback (15 min par candidat)		
5.45	15 min	Résumé		

QUESTIONS ET REPONSES DE L'ÉVALUATION D'ORDRE THEORIQUE

LES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

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	
2	Cochez 3 des propositions suivantes qui décrivent les domaines de responsabilité d'un entraîneur.	L'amusement	
		Le respect des participants	✓
		Entraîner de manière responsable.	✓
		Le respect du sport.	✓
3	Cochez 3 des propositions suivantes qui décrivent les avantages de développer une philosophie de l'entraînement.	Demander aux joueurs de se mettre en tête qu'il faut gagner à tout prix.	
		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.	✓
4	Cochez un des avantages du style d'entraînement démocratique.	Améliorer la conscience de soi.	✓
		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.	

LE PROCESSUS D'ENTRAINEMENT

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 : Des messages peuvent être donnés par :	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	«La puissance de la distribution» implique :	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.	

L'ENTRAINEMENT DES ENFANTS

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 fautive ?	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 surentraînement.	
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.	✓

PRESENTATION DES FACTEURS DE PERFORMANCE

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	Entraînement pour gagner.	4
		Entraînement pour la compétition.	3
		Apprendre à jouer.	1
		L'entraînement pour entraîner.	2

FACTEUR TECHNIQUE LES HABILITES 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 remplacement	✓
		La frappe et le démarrage	
		Le démarrage et le remplacement	
		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 les 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.	

FACTEUR TECHNIQUE TECHNIQUES DE FRAPPE

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, 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 charger la jambe arrière.	✓
		De profil, les deux pieds immobiles	


LA TACTIQUE

1	Afin de prendre des décisions au jeu 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 »	
		Les lignes de fond	
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 positionner	
		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 la raquette baissée	
		Se mettre en diagonale	
5	En double, les smashes 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 en trajectoire descendante	
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 dame, 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	✓

LE FACTEUR PHYSIQUE

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 de la condition physique sur le plan moteur sont :	La coordination, l'équilibre dynamique, la rapidité, l'agilité	✓
		La force, la coordination, la rapidité, la rapidité	
		La coordination, l'équilibre dynamique, l'endurance, l'agilité	
		La souplesse, la vitesse, la coordination, la rapidité	
3	Le balancement de la jambe tendue est employé pour entraîner 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 constitution du corps	

5	Pendant le retour au calme, les étirements statiques doivent être faits pendant :	0 à 5 secondes	
		15 à 30 sec	✓
		5 à 10 sec	
		1 à 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 entraîner à :	L'endurance	
		La force	
		La rapidité	
		L'équilibre dynamique	✓
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	
		Des poitrines	
		Des fessiers	✓
			

LA PSYCHOLOGIE

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 entraîneurs 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'entraînement, la médecine.	✓
		L'exercice, l'entraînement et la recherche.	
		La recherche, l'entraînement, et la technique.	
3	Les techniques de respiration peuvent être employées afin d'améliorer :	La cohésion	
		L'engagement	
		La confiance	
		Le contrôle.	✓
4	Les images mentales peuvent être employées afin d'améliorer :	L'engagement	
		La cohésion	
		La concentration	✓
		Le contrôle.	
5	Le changement des partenaires d'exercices d'entraînement peut être employé afin d'améliorer :	La cohésion	✓
		Le contrôle.	
		La confiance	
		L'engagement	

LE MODE DE VIE

1	Laquelle des propositions suivantes constitue un aspect du mode de vie pouvant influencer la performance sportive ?	La tactique	
		La technique.	
		L'entraînement 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.	

BWF

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