



à
l'école
du **Badminton**

premiers pas, premières plumes



L'échauffement



Objectifs

Découvrir la raquette et le volant.
Se préparer à la séance : mise en activité cardio-pulmonaire.

But pour l'enfant

S'échauffer en respectant les consignes données par l'enseignant.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tous les enfants.

Consignes

Le jeu de la toupie
Le tour de raquette
Le jeu du plateau magique
Le jeu des cowboys
Le jeu du hockey

Veiller à

- Insister sur la bonne exécution des différents exercices avant d'augmenter la vitesse.

Les parcours

MOTRICITÉ GÉNÉRALE



Objectifs

Améliorer la motricité générale (coordination d'actions simples, équilibre, vitesse, endurance).
Jouer en équipe, accepter le résultat.

But pour l'enfant

Maîtriser l'exécution.
Réaliser le parcours le plus vite possible.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Composition variée : seul, par deux, en équipe.
- Définir un rôle d'arbitre pour faciliter le travail en autonomie.

Le matériel :

- Petit matériel pour réaliser les différents parcours (kit pédagogique).

Consignes

L'enseignant compose un parcours varié qui va permettre aux enfants d'explorer :

- Différents types de déplacements : marcher, courir, sauter, petits pas, grands pas, pas chassés, pas croisés, cloche-pied.
- L'espace de jeu : en avant, en arrière, sur les côtés, zigzag...

Variables

- Course au temps (chronométrée) seul ou en équipe.
- Course duelle par deux.
- Course relais par équipes.

Veiller à

- Insister sur la bonne exécution des différents exercices avant d'augmenter la vitesse.

Les lancers sur cible

MOTRICITÉ GÉNÉRALE



Objectifs

Orienter la trajectoire de l'objet vers l'avant.
Rechercher une amplitude gestuelle, dissociation des actions (haut et bas du corps).
Adapter le type de lancer aux contraintes de la tâche (lancer loin / lancer précis).

But pour l'enfant

Atteindre les zones matérialisées sur le mur ou au sol pour marquer des points.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Par équipe de 2.
- 1 arbitre.

Le matériel :

- Volants.
- Balles souples.
- Marques souples au sol pour matérialiser les cibles et les positions de départ.

Consignes

Les enfants lancent à tour de rôle.
Chaque zone atteinte permet de remporter un point.
Le duo qui remporte le plus de points est déclaré vainqueur.

Variables

- Varier la distance.
- Varier les zones.
- Varier la taille des cibles.
- Dessiner des cibles originales sur des posters ou utiliser les caractéristiques de la salle.

Veiller à

- Se mettre de profil et effectuer une rotation autour de l'appui avant (cible éloignée).
- Fixer le coude haut pour effectuer un lancer « bras cassé » (cible éloignée).
- Se relâcher et rechercher la vitesse du bras (cible éloignée).
- Lancer à l'amble (cible proche).

Les jongles

MANIABILITÉ



Objectifs

Se mettre à distance par rapport au volant.
Lire la trajectoire du volant.
Dissocier la tête et le tronc pour suivre le volant des yeux.
Développer une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet.

But pour l'enfant

Réaliser le plus de jongles possibles. Etablir un record.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tout le groupe.
- Le groupe fonctionne en autonomie.

Le matériel :

- 1 raquette par joueur.
- Volants, balles en peluche, ballons de baudruche.

Consignes

L'élève tente de faire un maximum de jongles.

Variables

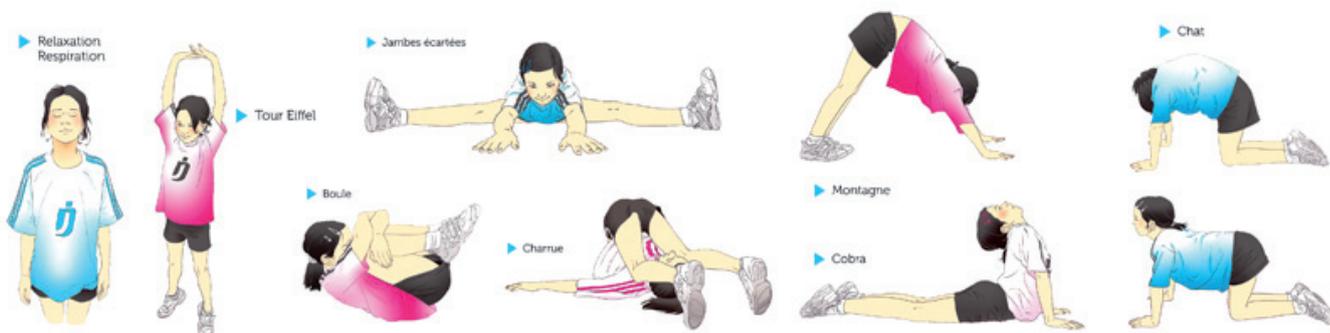
- Jongler en coup droit et en revers.
- Varier la hauteur des trajectoires.
- Réaliser des jongles à 2 avec une raquette (se décentrer du volant pour récupérer la raquette dans la main de son partenaire).

Veiller à

- Eloigner le coude du buste et fléchir légèrement le bras.
- Utiliser la prise universelle en coup droit et la prise revers (positionnement du pouce sur le grand méplat).
- Relâcher la main sur le grip et utiliser les doigts.
- Réduire la préparation de frappe : la raquette ne passe pas en arrière du corps.
- Favoriser une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet.

Les étirements

RETOUR AU CALME



Objectifs

Retour au calme.
Etirer l'ensemble des groupes musculaires.

But pour l'enfant

S'étirer en respectant les consignes données par l'enseignant.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tous les enfants. Les enfants se placent en cercle.

Consignes

Relaxation, respiration
Tour Eiffel
Dos rond
Cigogne
Jambes croisées, nez au sol
Papillon
Jambes écartées
Boule
Charrue
Montagne
Cobra
Chat

Veiller à

- Réaliser correctement les différentes postures (l'enseignant corrige les enfants).
- Respirer profondément avec le ventre, placer son inspiration / expiration en fonction de l'exercice à réaliser.
- Tenir la posture 10 à 20 secondes sans donner d'à-coup. Réaliser chaque exercice 3 fois.

L'échauffement



Objectifs

Acquérir motricité générale. Développer des coordinations d'actions variées. Travailler la vivacité et la fréquence des appuis. Se préparer à la séance : mise en activité cardio-pulmonaire.

But pour l'enfant

S'échauffer en respectant les consignes données par l'enseignant.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tous les enfants.

Consignes

- Les enfants sont suffisamment espacés pour ne pas se gêner.
- Les enfants réalisent :
Un exercice statique pendant 5 à 8 secondes.
Un exercice en déplacement sur 1 aller – retour.

Exemples d'exercices statiques

- Sauts pieds joints devant et derrière la ligne.
- Ecarter et serrer les pieds (avec ou sans ouverture de bras).
- Pas alternés devant et derrière la ligne.
- Ecarter - serrer et avant - arrière (« dessiner une croix avec ses pieds »).
- Montée de genoux en coordonnant le mouvement des bras.
- Talons – fesses.
- Taping : grande fréquence d'appuis alternés (garder le buste droit).
- Rotation des bras (coordonnés ou alternés). Augmenter progressivement la fréquence.
- Autres...

Les différents exercices peuvent être réalisés 2 fois.

Exemples d'exercices en déplacement

- Course soutenue.
- Course avant à l'aller et course arrière au retour.
- Pas chassés.
- Pas croisés.
- Pas chassés avant à droite et à gauche.
Au retour pas chassés arrière à droite et à gauche.
- Montée de genoux.
- Talons – fesses.
- Cloche-pied.
- Autres...

Les différents exercices peuvent être réalisés 2 fois.

Veiller à

- Insister sur la bonne exécution des différents exercices avant d'augmenter la vitesse.

L'échelle d'agilité

MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE



Objectifs

Développer la vivacité et la fréquence des appuis (qualité de pied).

But pour l'enfant

Réaliser les différents enchaînements le plus vite possible.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tout le groupe.
- Les enfants passent à tour de rôle.

Le matériel :

- Echelle d'agilité.

Consignes

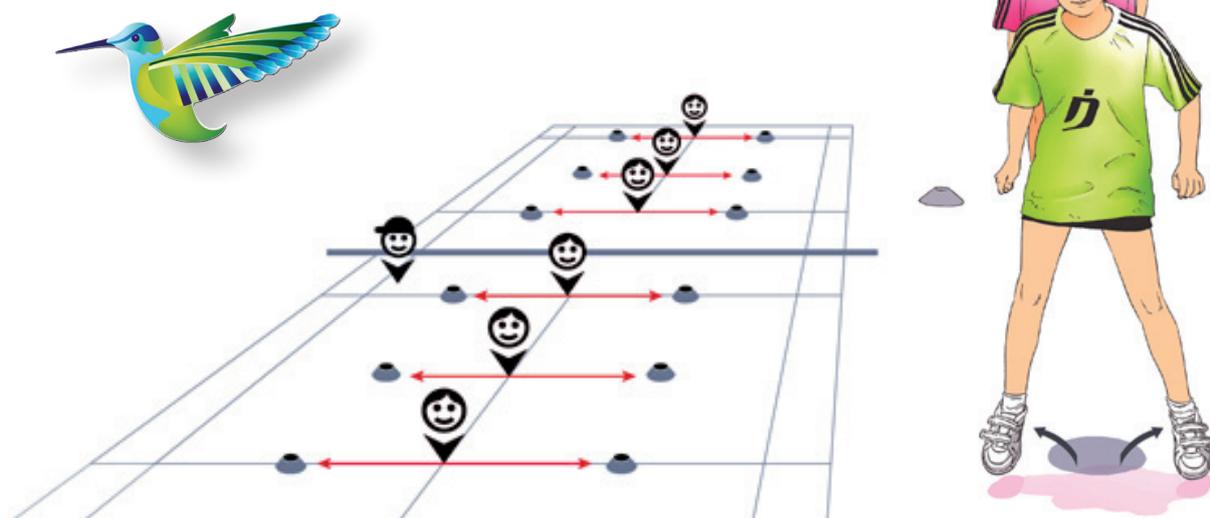
L'enseignant propose différents enchaînements à réaliser 2 ou 3 fois. Il peut aussi proposer d'autres situations qui ne sont pas présentées dans la vidéo. Les élèves passent à tour de rôle sur l'échelle. Le retour se réalise en marchant. L'enseignant veillera à la bonne exécution des différents exercices avant de demander aux enfants d'accélérer.

Veiller à

- Avoir un contact bref au sol, ne pas s'écraser, ne pas faire de bruit.
- Ne pas poser les talons au sol.

La reprise d'appuis

MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE



Objectif

Réagir vite à un signal. Orienter ses appuis pour démarrer dans la bonne direction.
"Exploser" : réalisation à vitesse maximale.

But pour l'enfant

Toucher le plot avec la raquette le plus vite possible. En situation de compétition, chercher à terminer le premier de son groupe.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tout le groupe.
- 1 arbitre.

Le matériel :

- 1 terrain.
- 1 raquette par joueur.
- 1 ligne au sol pour symboliser le départ.
- 2 plots par joueur installés à droite et à gauche à une distance de 2 mètres de la ligne de départ.

Consignes

L'arbitre indique la direction (droite / gauche). Les élèves se positionnent avec les pieds joints sur leur ligne de départ. Ils doivent écarter les pieds puis démarrer dans la bonne direction pour toucher le plot avec la raquette.

L'enseignant organise un challenge en attribuant des points. Il est possible d'harmoniser les niveaux en variant la distance entre les plots.

Variables

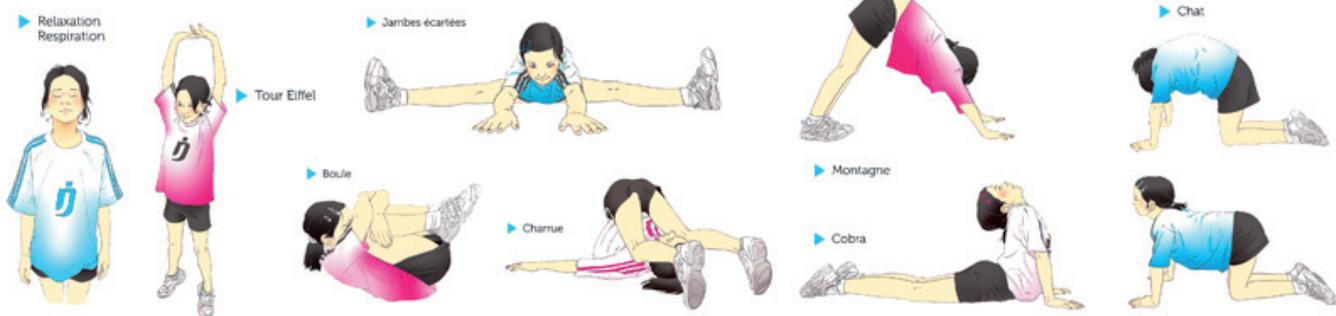
- Avant le signal, demander aux enfants de sautiller lentement en décalant les pieds devant / derrière ou de réaliser un twist.
- Varier le signal de départ : visuel en pointant avec les doigts ou sonore en indiquant la direction.
- Varier la distance entre les plots sans toutefois avoir une trop grande distance. Il est important de se focaliser sur l'écart-poussée au démarrage.
- Varier la contrainte émotionnelle : sous forme de concours par équipe.

Veiller à

- Réaliser l'écart en restant équilibré sur l'avant des pieds : allègement.
- Accentuer la flexion des jambes et pousser avec la jambe opposée au déplacement.
- Réaliser des pas chassés après la reprise d'appuis. Bloquer en fente latérale pour toucher le plot ; le pied avant se place dans le sens du déplacement (pied en ouverture).

Les étirements

RETOUR AU CALME



Objectifs

Retour au calme.
Etirer l'ensemble des groupes musculaires.

But pour l'enfant

S'étirer en respectant les consignes données par l'enseignant.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tous les enfants. Les enfants se placent en cercle.

Consignes

Relaxation, respiration
Tour Eiffel
Dos rond
Cigogne
Jambes croisées, nez au sol
Papillon
Jambes écartées
Boule
Charrue
Montagne
Cobra
Chat

Veiller à

- Réaliser correctement les différentes postures (l'enseignant corrige les enfants).
- Respirer profondément avec le ventre, placer son inspiration / expiration en fonction de l'exercice à réaliser.
- Tenir la posture 10 à 20 secondes sans donner d'à-coup. Réaliser chaque exercice 3 fois.

Auteurs

SILVESTRI Eric - Entraîneur National de la FFBaD
OSTER Michel - CPD EPS - IA Moselle
HUBSCH Benjamin - Délégué USEP Moselle
GAMEL Thomas - CPC EPS - IEN Thionville
LEDOUX Gilles - CPC EPS - IEN Montigny
CULETTO Joël - CPC EPS - IEN Metz Nord
RENAUDIN Bernard - CPC EPS - IEN Château Salins
BROCHERAY Didier - CPC EPS - IEN Metz Sud
MALLICK Serge - CPC EPS - IEN Sarreguemines

Bibliographie

Ouvrages

AEEPS : « Education physique, le guide de l'enseignant, Tome 1 », revue EPS, 2003.
DURAND : « L'enfant et le sport », PUF, 1987.
FAMOSE : « Apprentissage moteur et difficulté de la tâche », INSEP, 1990.
FFBaD, UFOPEP, USEP : « L'enfant et le badminton », 1997.
FFBaD : « Dispositif Jeunes », 2010.
GRUNENFELDER, COUARTOU : « Badminton : de l'école aux associations », Ed. Revue EPS, 1996.
LIMOZIN, WRIGHT : « Badminton, vers le haut niveau », INSEP, 2000.

Vidéos

FFBaD : « Badminton, techniques dans l'espace avant », INSEP, FFBaD, 2010.
FFBaD : « Badminton, techniques dans l'espace mi-court », INSEP, FFBaD, 2010.
FFBaD : « Badminton, techniques dans l'espace fond de court », INSEP, FFBaD, 2011.