



**BADMINTON  
EN EPS**

Livret Collège



**FFBad**

Fédération Française  
de Badminton

# Édito

La Fédération Française de Badminton s'engage pour une pratique riche, éducative, sans limites dans ses bienfaits et ses apprentissages, dès le plus jeune âge.

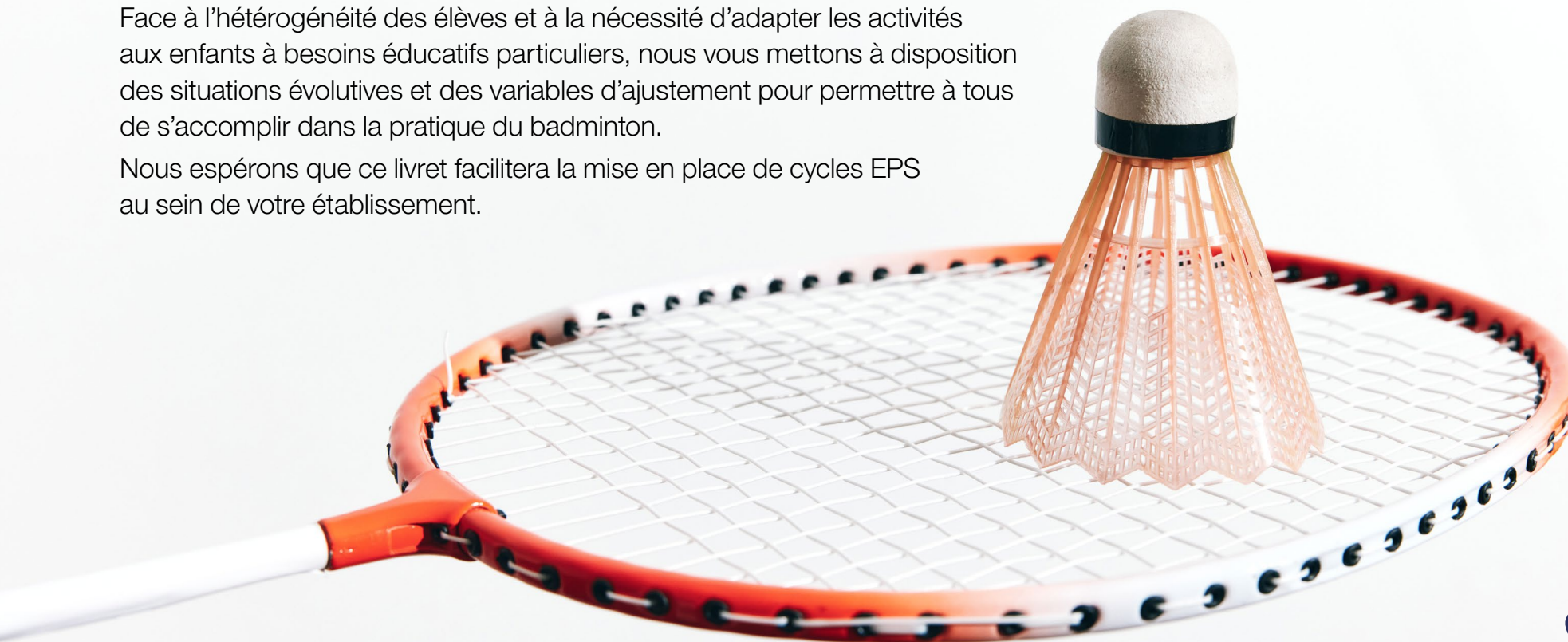
Questionner la pratique, observer et échanger avec les professeurs d'EPS, recueillir les attentes et les besoins des élèves sont autant d'étapes qui ont permis de mieux appréhender la place de l'EPS au collège.

La FFBaD propose aux professeurs d'EPS ce livret leur permettant d'intégrer de nouvelles variables et d'alimenter les contenus existants.

Face à l'hétérogénéité des élèves et à la nécessité d'adapter les activités aux enfants à besoins éducatifs particuliers, nous vous mettons à disposition des situations évolutives et des variables d'ajustement pour permettre à tous de s'accomplir dans la pratique du badminton.

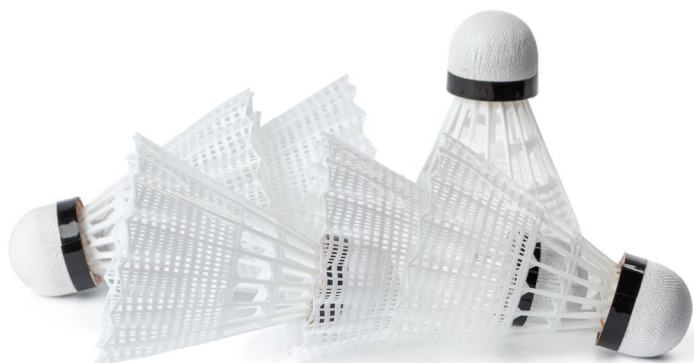
Nous espérons que ce livret facilitera la mise en place de cycles EPS au sein de votre établissement.

**CE DISPOSITIF EST DESTINÉ  
AUX PROFESSEURS D'EPS,  
AUX INTERVENANTS EPS EN CYCLE 4  
ET ENCADRANTS DES AS BADMINTON  
AU SEIN DES COLLÈGES.**



# Sommaire

## BADMINTON EN EPS *Livret Collège*



PARTI-PRIS .....	<b>4</b>
LES BASES TECHNIQUES EN CYCLE 4 .....	<b>5</b>
COMMENT CONSTRUIRE UN SUR-FILET? .....	<b>9</b>
AJUSTEMENTS POUR LES ENFANTS À BESOINS ÉDUCATIFS PARTICULIERS .....	<b>10</b>
LA SITUATION COMPLEXE ET LES GRANDES PROBLÉMATIQUES OBSERVÉES .....	<b>12</b>
DÉCLINAISON EN SITUATIONS D'APPRENTISSAGE .....	<b>13</b>
SITUATION COMPLEXE ET OUTILS .....	<b>14</b>

### METTRE EN JEU EFFICACEMENT

• Morpion .....	<b>18</b>
• Jongles .....	<b>19</b>
• Parcours jongles .....	<b>20</b>
• Zones service revers .....	<b>21</b>
• Service revers court .....	<b>22</b>
• Zones service coup droit .....	<b>23</b>
• Bad'Sket .....	<b>24</b>
• Service coup droit long .....	<b>25</b>

### RÉALISER UN RETOUR DE SERVICE EFFICACE

• Retour gagnant .....	<b>26</b>
• Retour service court .....	<b>27</b>
• Retour service court Niv 2 .....	<b>28</b>
• Jeu sur service court .....	<b>29</b>
• Retour service long .....	<b>30</b>
• Retour service long Niv 2 .....	<b>31</b>
• Jeu sur service long .....	<b>32</b>

### ROMPRE L'ÉCHANGE PAR L'ESPACE

• Dans les zones .....	<b>33</b>
• Poste fixe en L .....	<b>34</b>
• Frappe à l'opposé en L .....	<b>35</b>
• La diagonale en L .....	<b>36</b>
• Cibles mobiles .....	<b>37</b>
• Doubles cibles mobiles .....	<b>38</b>
• Zone avant - Zone arrière .....	<b>39</b>
• Pieds gelés au sol .....	<b>40</b>

### ROMPRE L'ÉCHANGE PAR LA VITESSE

• Carré magique .....	<b>41</b>
• Smash en multivolant .....	<b>42</b>
• Vers l'avant .....	<b>43</b>
• Premier qui craque .....	<b>44</b>
• Routines en vitesse .....	<b>45</b>
• Bonus vitesse .....	<b>46</b>

### IDENTIFIER / EXPLOITER LA SITUATION FAVORABLE

• Banco .....	<b>47</b>
• Fais ton choix au filet .....	<b>48</b>
• Fais ton choix à mi court .....	<b>49</b>
• Touche plots .....	<b>50</b>
• Le champion .....	<b>51</b>



# Parti-pris

Depuis des décennies, l'entrée dans l'activité badminton est majoritairement centrée sur la gestion de l'espace. Il s'agit d'apprendre à l'élève à « faire bouger » son adversaire sur le terrain pour le mettre en retard et prendre l'avantage sur le rapport de force. Suite à un travail collaboratif avec des professeurs d'EPS, la FFBad souhaite développer une vision plus actuelle de l'activité.

## Intégrer plus largement la variable **VITESSE**

### POURQUOI ?

- Parce que le badminton d'aujourd'hui est de plus en plus rapide et que la logique interne intègre largement cette variable vitesse.
- Cela permet aux élèves de faire évoluer leur technique : plan de frappe, recherches de solutions techniques, adaptation au contexte etc...
- Cela permet aux élèves de faire évoluer leurs intentions de jeu : se déplacer plus vite, aller vers l'avant, saisir les opportunités.

## Privilégier le **SERVICE REVERS**

### POURQUOI ?

- Parce qu'il est techniquement plus facile à maîtriser.
- Parce qu'il permet un service plus court qui impacte moins l'équilibre du rapport de force dès la mise en jeu.

## Introduire des situations purement **TECHNIQUES**

### POURQUOI ?

- Parce que c'est en alternant des situations de jeu et des situations tactico-techniques que l'enfant progresse le plus.
- Pour répondre à des problématiques identifiées qui ne peuvent se résoudre sans un travail technique au préalable.

# Les bases techniques en cycle 4

## La maîtrise des deux prises de raquette

Le pouce est positionné sur le grand méplat



### LA PRISE REVERS

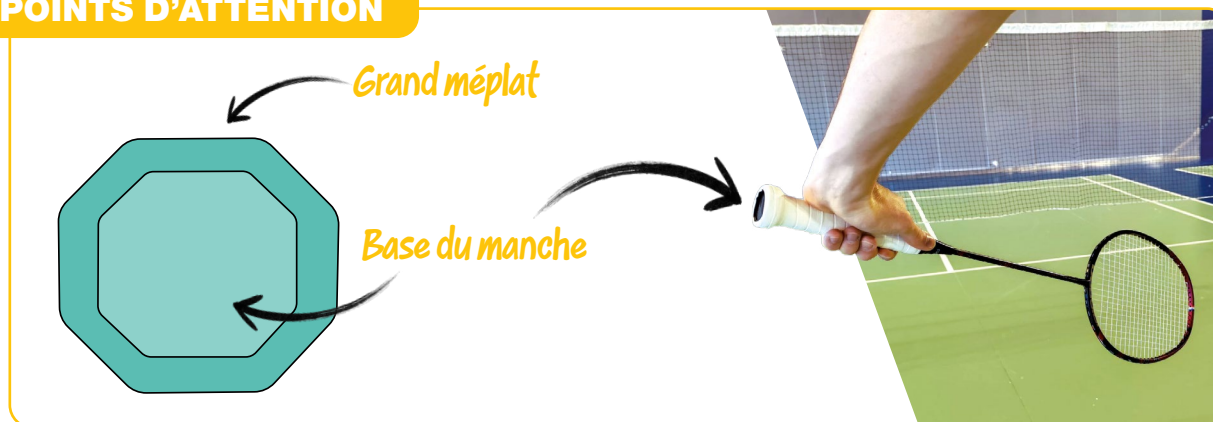
Il faut saisir le grip entre le pouce et le reste des doigts. Le pouce se positionne sur le côté large du grip (grand méplat) et le reste des doigts entoure le grip. La prise doit être relâchée, c'est important, car c'est le fait de serrer les doigts au moment de la frappe qui va permettre d'insuffler de la vitesse.

Le service revers est à prioriser. Il est plus facile à réaliser.

### REPÈRE

C'est le pouce qui pousse la raquette.

### POINTS D'ATTENTION



## La maîtrise des deux prises de raquette

Le pouce et l'index  
forment un V



### LA PRISE COUP DROIT

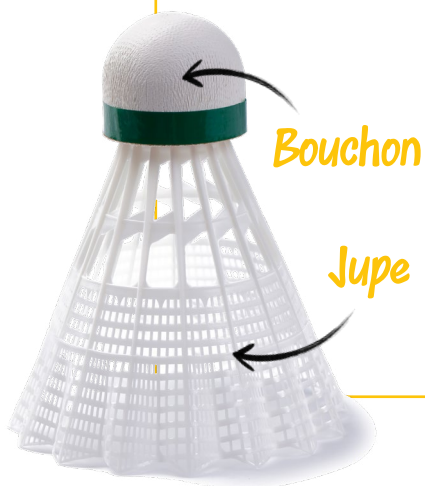
Mettre la raquette droite devant son nombril, de sorte à ne voir que le cadre et pas le cordage.

Poser la main sur le grip « *comme si on serrait la main de quelqu'un* ».

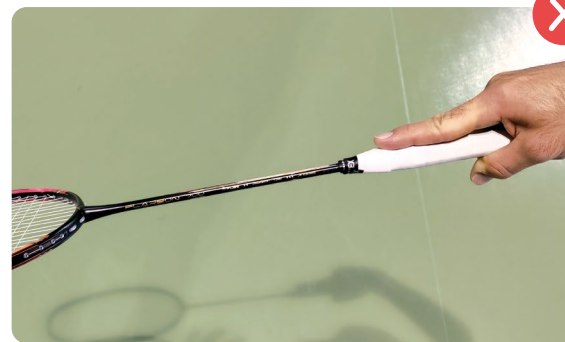
#### REPÈRE

Le pouce et l'index forment un V sur le grip

### POINTS D'ATTENTION



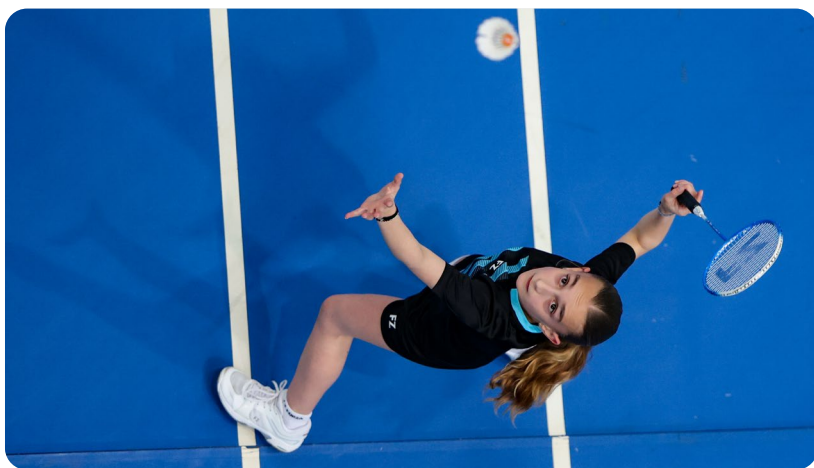
Lors des services, le volant doit être pris par la jupe. L'élève doit lâcher le volant bouchon en bas et ne pas le lancer.



Ne jamais avoir l'index sur le manche.

## La mise de profil systématique

L'élève doit développer le réflexe de se mettre de profil lors des différentes frappes. La mise de profil permet de préparer la frappe tout en se déplaçant. Pour reculer vers le fond de court, la « jambe raquette » passe derrière permettant le déplacement en pas chassés ainsi que l'orientation des épaules (raquette armée vers l'arrière). Pour les déplacements vers l'avant, la « jambe raquette » est orientée vers l'avant, pour permettre le déplacement vers le filet et finir par une fente « jambe raquette ». Les épaules sont orientées de façon à avoir la raquette devant soi.



## Maîtrise et appréhension de l'espace arrière

Le déplacement vers l'arrière est fréquent au cycle 4. Celui-ci doit s'effectuer de profil et en pas chassés. Cela lui permet de s'orienter et de se préparer de façon optimale à la frappe. Plus l'élève a une attitude d'attente dynamique et adaptée (raquette placée, coude décollé, genoux fléchis, appuis stables et orientés), plus les déplacements seront efficaces.



## Position de retour de service

La position de retour est importante. Elle permet d'être plus réactif vers l'avant ou vers l'arrière et de mettre en place une intention de jeu dès le retour. La « jambe raquette » doit être derrière et les genoux fléchis. Selon le service, le poids du corps peut être orienté vers l'avant (service court) ou vers l'arrière (service long).



## Qu'est-ce qu'on appelle « jambe raquette »

La « jambe raquette » est la jambe du même côté que la main qui tient la raquette (donc jambe droite pour un droitier, jambe gauche pour un gaucher).

# Comment construire un **sur-filet** ?

## ÉTAPE 1

Procurez-vous, à l'achat ou en récupération :

- Pour les poteaux : manches à balais, tasseaux, morceaux de bois rigides, poteaux plastique.
- Pour le fil : gros élastique, rubalise, élastique de saut en hauteur.
- Pour les fixations : des scratches, du gros scotch gris, élastiques larges, attaches velcro.

## ÉTAPE 2

Réalisez deux poteaux de 1 m à 1,50 m.

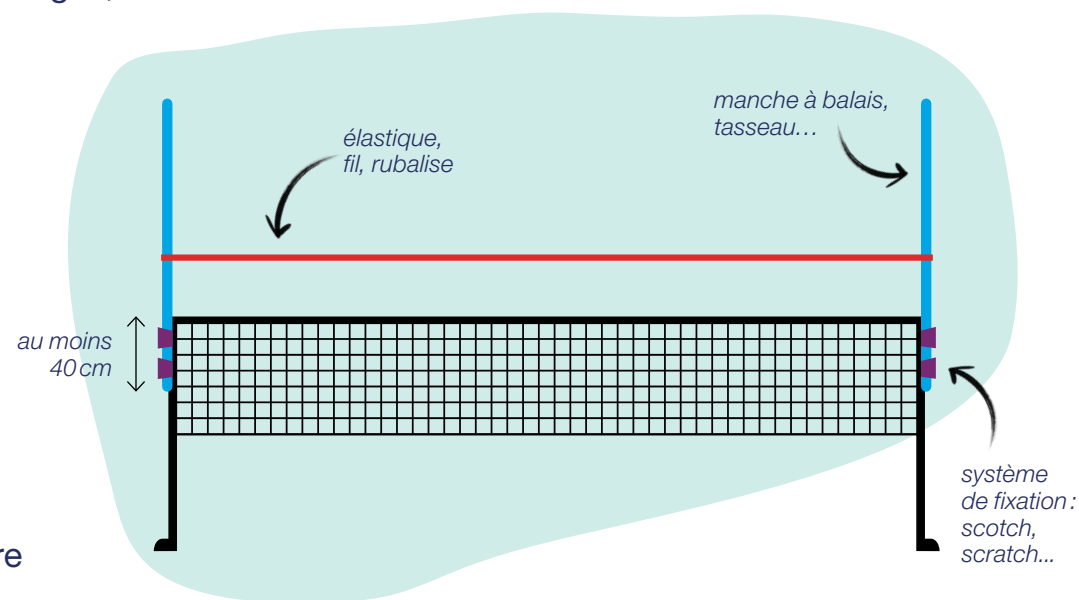
Fixer le fil / l'élastique entre les deux poteaux créés, de façon à pouvoir le monter ou le descendre facilement.

Le fil / élastique, doit être le plus tendu possible.

## ÉTAPE 3

Fixer le sur-filet réalisé aux poteaux du filet de badminton avec la fixation choisie et adaptée.

Pour une question de sécurité, les poteaux du sur-filet doivent être fixés sur au moins 40 cm aux poteaux du filet.



### QUELQUES RÉFÉRENCES POUR ACHETER UN SUR-FILET

[www.decathlonpro.fr](http://www.decathlonpro.fr) • [www.sporenc.com](http://www.sporenc.com) • [www.equip-eps.fr](http://www.equip-eps.fr)



# Ajustements pour les enfants à besoins éducatifs particuliers

## DIFFICULTÉS MOTRICES

- Déplacements
- Déficience d'un ou de plusieurs membres
- Coordination
- ...

## DIFFICULTÉS MENTALES

- Mémorisation
- Relation aux autres
- Communication
- ...

## DIFFICULTÉS COGNITIVES

- Troubles de l'attention
- Autisme
- Dysphasie
- Dyspraxie
- ...

## DIFFICULTÉS SENSORIELLES

- Auditives
- Visuelles
- ...

## Variables didactiques

**LE TEMPS • LA DURÉE • L'ESPACE • LA DISTANCE  
LE MATÉRIEL • L'AUTRE • LES RÈGLES**

# Ajustements pour les enfants à besoins éducatifs particuliers

## Adaptations détaillées

### LE TEMPS, LA DURÉE

- Ralentir le jeu.
- Privilégier le **ballon de baudruche** pour faciliter la lecture de trajectoire et l'organisation motrice.
- Réduire la durée de l'exercice.

### L'ESPACE, LA DISTANCE

- Augmenter la taille des cibles.
- Réduire la zone de jeu de l'enfant concerné.
- Jouer sur la hauteur du filet.
- Réduire la distance à la cible.

### LE MATÉRIEL

- Utiliser un **ballon de baudruche** (plus gros et plus lent).
- Jouer sur la **taille de la raquette**.
- Favoriser les **marquages au sol à plat** (craie, bandes...).
- Travailler **sans filet**.

### L'AUTRE

- Favoriser le **résultat d'équipe**.
- Favoriser la **coopération**.
- Aménager l'**arbitrage** (ajout de gestuelle, intensité de la voix...).

### LES RÈGLES

- **Simplifier les critères** de réussite.
- **Engager à la main** pour faciliter les échanges.
- Favoriser les **frappes main haute**.
- Montrer des exemples et mettre en place **une démonstration**.

# La situation complexe

## et les grandes problématiques observées

### LA SITUATION COMPLEXE

Une situation complexe est proposée (pages 14 à 17). Elle sert de base pour l'évaluation initiale, continue et finale des élèves.

Une grille d'observation est jointe permettant de :

- Garder une trace des résultats
- Dégager un profil de joueur
- Faire ressortir des problématiques et ainsi définir des axes de travail
- Suivre l'évolution de chaque élève

Une fois cette situation complexe mise en place, des grandes problématiques vont se dégager selon les élèves. Elles sont au nombre de 5. Pour chacune d'elle, des situations d'apprentissage sont proposées pour permettre à l'élève de progresser et d'élargir ses qualités technico-tactiques, en lien avec la problématique ciblée.

### LES 5 PROBLÉMATIQUES

- Mettre en jeu efficacement
- Réaliser un retour de service efficace
- Rompre l'échange par l'espace
- Rompre l'échange par la vitesse
- Identifier / exploiter la situation favorable

# Déclinaison en situations d'apprentissage

Pour chaque problématique, nous proposons une situation globale évolutive et des exercices thématiques (situations plus ou moins décontextualisées).

Nous proposons pour chaque situation des évolutions / complexifications / simplifications non exhaustives.

## UNE SITUATION COMPLEXE QUI VA FAIRE ÉMERGER DES PROBLÉMATIQUES

### PROBLÉMATIQUE 1

Mettre en jeu efficacement

situation globale

exercices thématiques / situations décontextualisées

### PROBLÉMATIQUE 2

Réaliser un retour de service efficace

situation globale

exercices thématiques / situations décontextualisées

### PROBLÉMATIQUE 3

Rompre l'échange par l'espace

situation globale

exercices thématiques / situations décontextualisées

### PROBLÉMATIQUE 4

Rompre l'échange par la vitesse

situation globale

exercices thématiques / situations décontextualisées

### PROBLÉMATIQUE 5

Identifier / exploiter la situation favorable

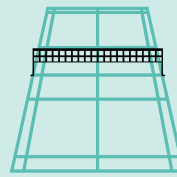
situation globale

exercices thématiques / situations décontextualisées

# Situation complexe



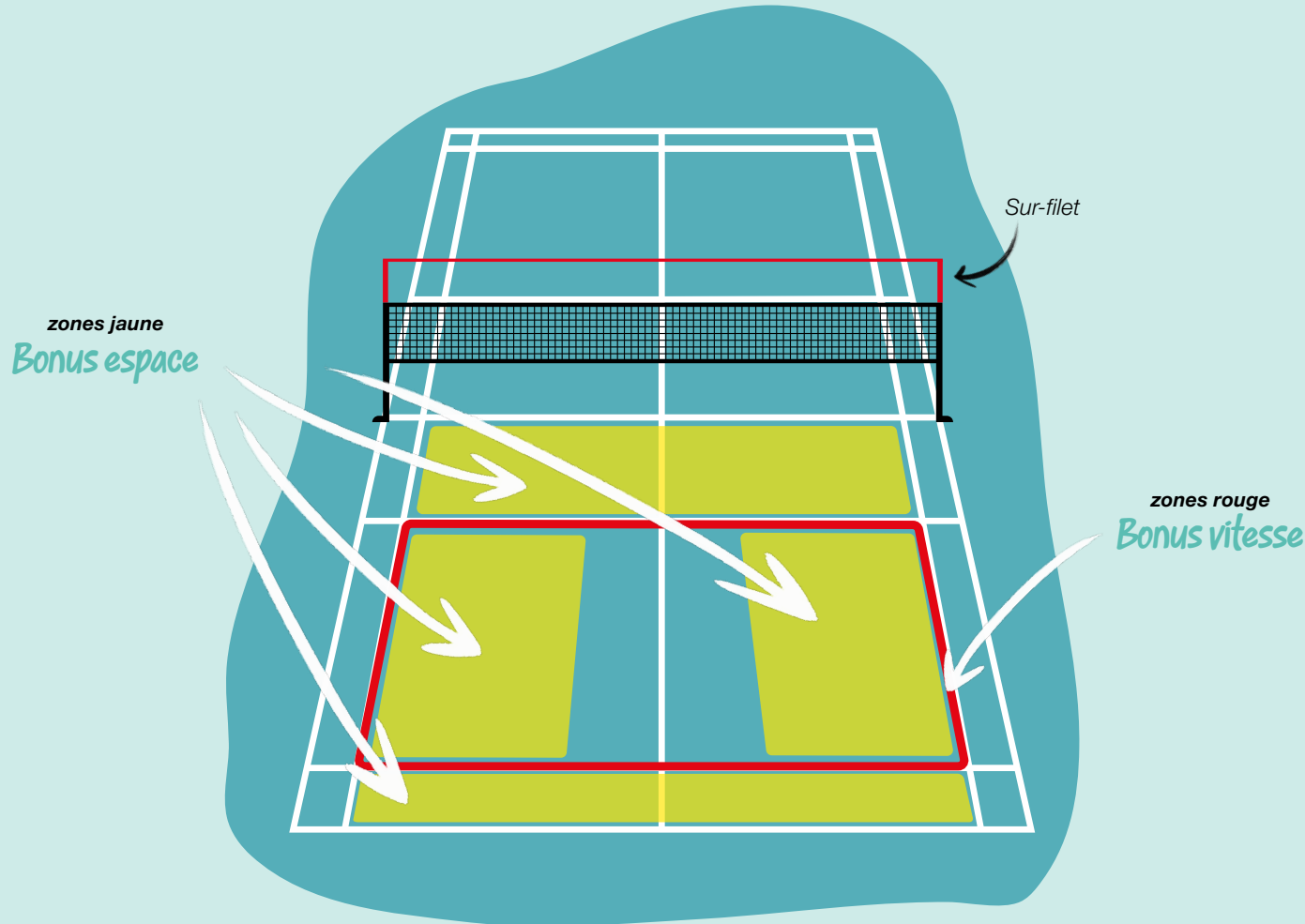
GROUPES  
DE 3 OU 4



TERRAIN  
ENTIER



COUPELLES  
ET BANDES  
POUR ZONE



## Organisation de la situation complexe

Par groupes de 3 ou 4 les plus homogènes possibles.

### TOUS LES JOUEURS SE RENCONTRENT

- Dans une poule de 4, tous les joueurs se rencontrent en 1 match "sec".
- Dans une poule de 3 tous les joueurs se rencontrent deux fois, 1 match "aller" et 1 match "retour".

Matches de 5 minutes avec pour objectifs d'enregistrer le plus de points possibles et d'en marquer plus que l'adversaire.

## Comptage des points

- Faute de l'adversaire au service ou point marqué sans bonus.  
**Exemple :** l'adversaire fait une faute sur un volant frappé depuis sa zone centrale ou le volant tombe directement au sol en zone centrale sans être passé sous le sur-filet = **1 pt**
- Volant qui passe sous le sur-filet et point marqué en zone rouge (point direct ou volant touché et non renvoyé) = **BONUS VITESSE = 2 pts**
- Point marqué dans les zones jaunes (zones avant et arrière / zones latérales) soit en point direct soit volant touché et non renvoyé = **BONUS ESPACE = 2 pts**

Pour la partie "**ESPACE**", possibilité pour l'enseignant de cibler la profondeur ou la latéralité uniquement en fonction de ses souhaits et de ses contraintes.

- À la fin du match, si l'élève a marqué **3 BONUS VITESSE (3V)** et **3 BONUS ESPACE (3E)**, il obtient **UN SUPER BONUS +5 pts**
- À la fin du match, si l'élève a marqué **5 BONUS** d'une même thématique (**5V** ou **5E**), il obtient **UN SUPER BONUS +5 pts**

### SUPER BONUS

Si 3 bonus vitesse et 3 bonus espace dans le même match **ou** si 5 bonus d'une même thématique dans le même match.

# Situation complexe

## OUTILS



### VALIDATION DE LA COMPÉTENCE

Les chiffres sont indicatifs. Les chiffres peuvent être adaptés aux résultats de la classe et au temps de match.

#### VALIDATION DE LA DIMENSION MÉTHODOLOGIQUE

Respect de son projet (par exemple capacité à marquer au moins 1 bonus par match correspondant à la manière préférentielle annoncée par l'élève). Capacité à effectuer un relevé de score fiable dans le tableau de match.

#### VALIDATION DE LA DIMENSION SOCIALE

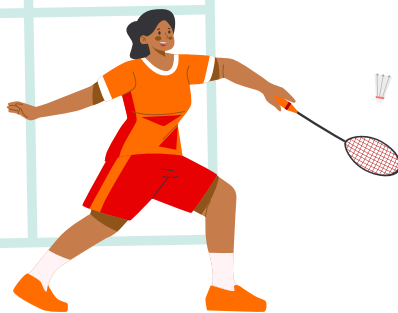
Capacité à occuper des rôles sociaux au service du bon déroulement de la situation complexe : arbitrage / attitude en tant qu'observateur et échanges avec le joueur durant le match au service d'une fiabilité du relevé.

Exemple d'outil permettant la validation de la dimension motrice de la compétence :

BONUS	MOYENNE DE POINTS MARQUÉS PAR MATCH			
	11 à 16	17 à 23	23 à 29	30 et +
Ne parvient pas à marquer des bonus et superbons	compétence non-atteinte	compétence non-atteinte	compétence ECA	compétence atteinte
Marque des bonus et superbons lors d'un match	compétence non-atteinte	compétence ECA	compétence ECA	compétence atteinte
Marque des bonus et superbons dans la majorité des matchs	compétence ECA	compétence ECA	compétence atteinte	compétence dépassée
Marque des bonus et superbons à chaque match	compétence ECA	compétence atteinte	compétence dépassée	compétence dépassée

# Situation complexe

## OUTILS



### DIFFÉRENTS USAGES POSSIBLES DE CET AMÉNAGEMENT DU TERRAIN

**1** Ouvrir toutes les possibilités pour l'élève : il peut marquer selon les 2 bonus mais il peut également mettre en place une stratégie pour remporter un superbonus.

#### EXEMPLE DE FICHE RELEVÉ

X pour un point non bonifié / 2 fois "V" pour 1 bonus vitesse / 2 fois "E" pour un bonus espace / en fin de match 5 fois "SB" pour 1 superbonus

ÉLÈVE 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SCORE FINAL
Élise	X	X	E	E	X	X	X	V	V	E	E	X	X	X	E	E	E	E	X	X	30
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
	X	E	E	X	X	SB	SB	SB	SB	SB											
ÉLÈVE 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SCORE FINAL
Naïm	V	V	V	V	X	X	X	E	E	X	X	X	X	X	X	X	X	E	E		19
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	

Élise a réalisé **5 BONUS ESPACE**, elle obtient donc un **SUPER BONUS** (+5 points SB)

Naïm a réalisé **2 BONUS VITESSE** et **2 BONUS ESPACE**, il n'obtient donc pas de **SUPER BONUS**

**2** Demander à l'élève de faire un choix de bonus en amont du match (projet). Il ne marque 2 pts qu'avec le bonus choisi (et aucun point sur l'autre bonus) et conserve la possibilité de marquer des superbonus. Tous les autres pts marqués valent 1.

ÉLÈVE 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SCORE FINAL
Inès CHOIX BONUS VITESSE	X	X	V	V	X	X	X	V	V	E	E	X	X	X	V	V	X	X	X	X	22
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
	V	V																			
ÉLÈVE 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SCORE FINAL
Mattéo CHOIX BONUS ESPACE	X	X	E	E	E	E	X	V	V	X	X	E	E	V	V	X	E	E	X	E	32
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
	E	X	X	X	X	E	E	SB	SB	SB	SB	SB									

Inès a réalisé **4 BONUS VITESSE**. Elle ne remplit pas son contrat et n'obtient donc pas de **SUPER BONUS**

Mattéo a réalisé **6 BONUS ESPACE**, il obtient donc un **SUPER BONUS** (+5 points SB)

# Situation complexe

## OUTILS

### GRILLES VIERGES

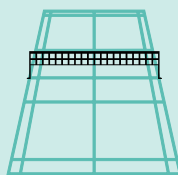
MATCH N°																						
PRÉNOM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SCORE FINAL	
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
PRÉNOM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SCORE FINAL	
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		

MATCH N°																						
PRÉNOM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SCORE FINAL	
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
PRÉNOM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	SCORE FINAL	
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		

# Morpion



ÉQUIPE DE 3

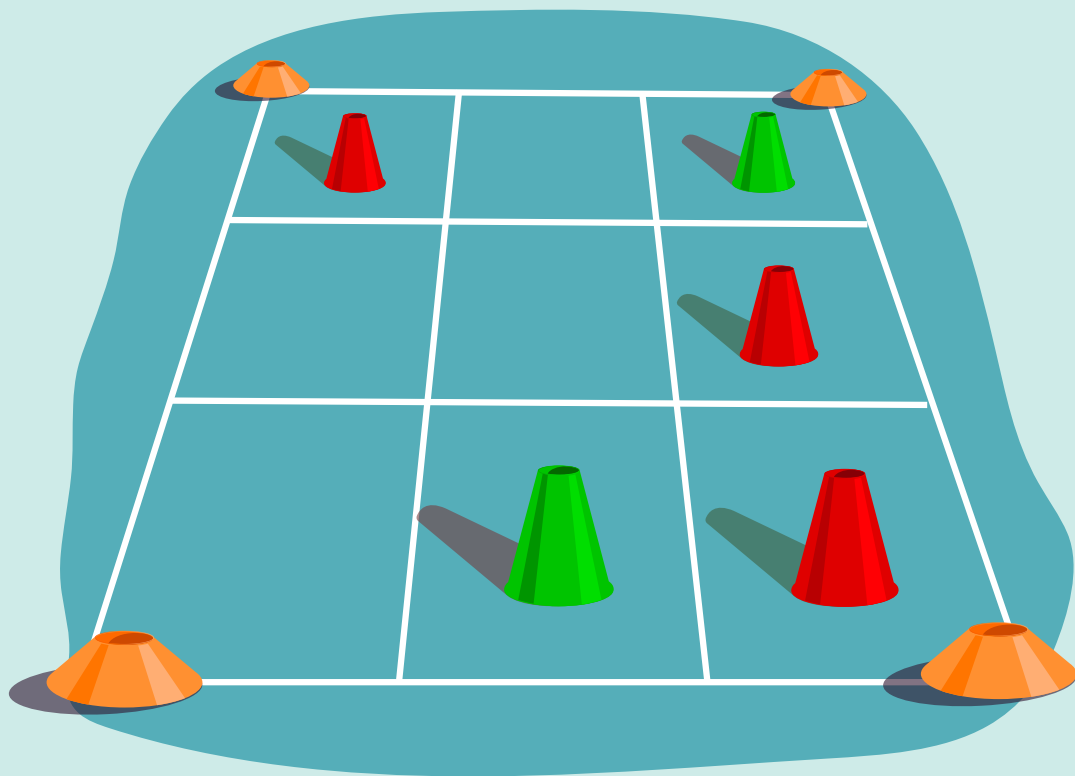


TERRAIN ENTIER



PLUSIEURS PLOTS

## METTRE EN JEU EFFICACEMENT



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Faire tomber les volants dans les zones demandées.
- Aligner 3 volants dans 3 cases horizontalement, verticalement ou dans la diagonale.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Décoller le coude du corps.
- Privilégier les gestes courts (avant-bras/main) plutôt que des grands gestes (épaule/bras).
- Placer la main et les doigts correctement sur le grip (prise coup droit et prise revers).
- Position de départ adaptée au service.

## Objectif de la situation *situation globale*

- Servir précisément.
- Se détacher de l'alignement œil/tamis/volant.
- Développer sa maniabilité et les prises de raquette.

## But de la situation

Aligner 3 volants pour gagner la partie.

### DIMENSION TECHNICO-TACTIQUE

La qualité et la variété des services sont essentielles pour limiter au maximum le rapport de force défavorable lié au retour de service. Le règlement impose une trajectoire montante, avec un point d'impact situé au plus à 1,15 m, ce qui oblige le serveur à être précis dans l'exécution.

Le service revers est majoritairement utilisé pour les services courts, même s'il peut être réalisé en long, au prix d'une grande maîtrise de la puissance des doigts et de la main. Le service court coup droit, quant à lui, sert principalement à surprendre l'adversaire mais devient risqué s'il est mal exécuté, car il offre une possibilité d'attaque immédiate. Enfin, le service long coup droit est plus adapté pour envoyer le volant en fond de court et faire reculer l'adversaire.

## Consignes

Faire un quadrillage avec des plots (ou à la craie) pour avoir 9 cases. Une zone de service à 2 ou 3 mètres des cases.

**Équipe 1 :** plots rouges.

**Équipe 2 :** plots verts.

Chaque équipe sert l'une après l'autre et essaie de viser les cases.

Quand un joueur arrive à viser une case, il remplace son volant par un plot de son équipe. Une case prise par un plot ne peut pas être volée par l'équipe adverse. L'équipe qui arrive à aligner 3 plots (vertical-horizontale ou diagonale) a gagné.

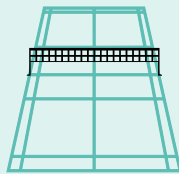
### VARIANTES

- Une partie en coup droit, une partie en revers.
- Éloigner plus ou moins la zone de service (ou l'équipe qui gagne la 1<sup>re</sup> partie choisit la distance entre la cible et la zone de service).
- Ajouter un espace vertical.
- Sous forme de relais.
- Ajout la possibilité de voler une case déjà prise par l'équipe adverse.

# Jongles



CLASSE  
ENTIÈRE OU  
ATELIER



TERRAIN ENTIER  
OU 1/2 TERRAIN



PLUSIEURS  
PLOTS

METTRE EN JEU EFFICACEMENT



## Objectif de la situation

Être capable de lire une trajectoire donnée.  
Se détacher de l'alignement œil/tamis/volant.  
Développer sa maniabilité et les prises de raquette.

## But de la situation

Réaliser X jongles sans faire tomber le volant seul ou en coopération avec un autre élève.

## Consignes

Faire rebondir le volant sur le tamis de la raquette en respectant les contraintes données.

### VARIANTES

- Alternier 1 CD et 1 revers.
- Alternier 2 CD et 1 revers...
- Passer sa raquette derrière le dos/sous la jambe entre 2 jongles.
- Jongler assis / allonger sur le dos / sur une jambe.
- Raccourcir la hauteur des jongles.
- Réduire l'espace de jongle (améliorer la précision des frappes).
- Être le 1er à réaliser X jongles (vitesse).
- Faire le moins de jongles possible dans un temps donné.

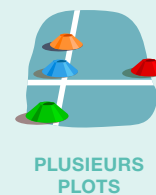
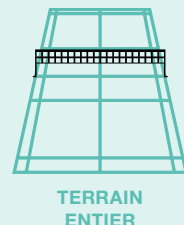
### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Réaliser le nombre de jongles demandés.
- Réaliser le nombre de jongles demandés avec la contrainte de vitesse imposée.
- Réaliser le nombre de jongles demandés avec la contrainte d'espace imposée.

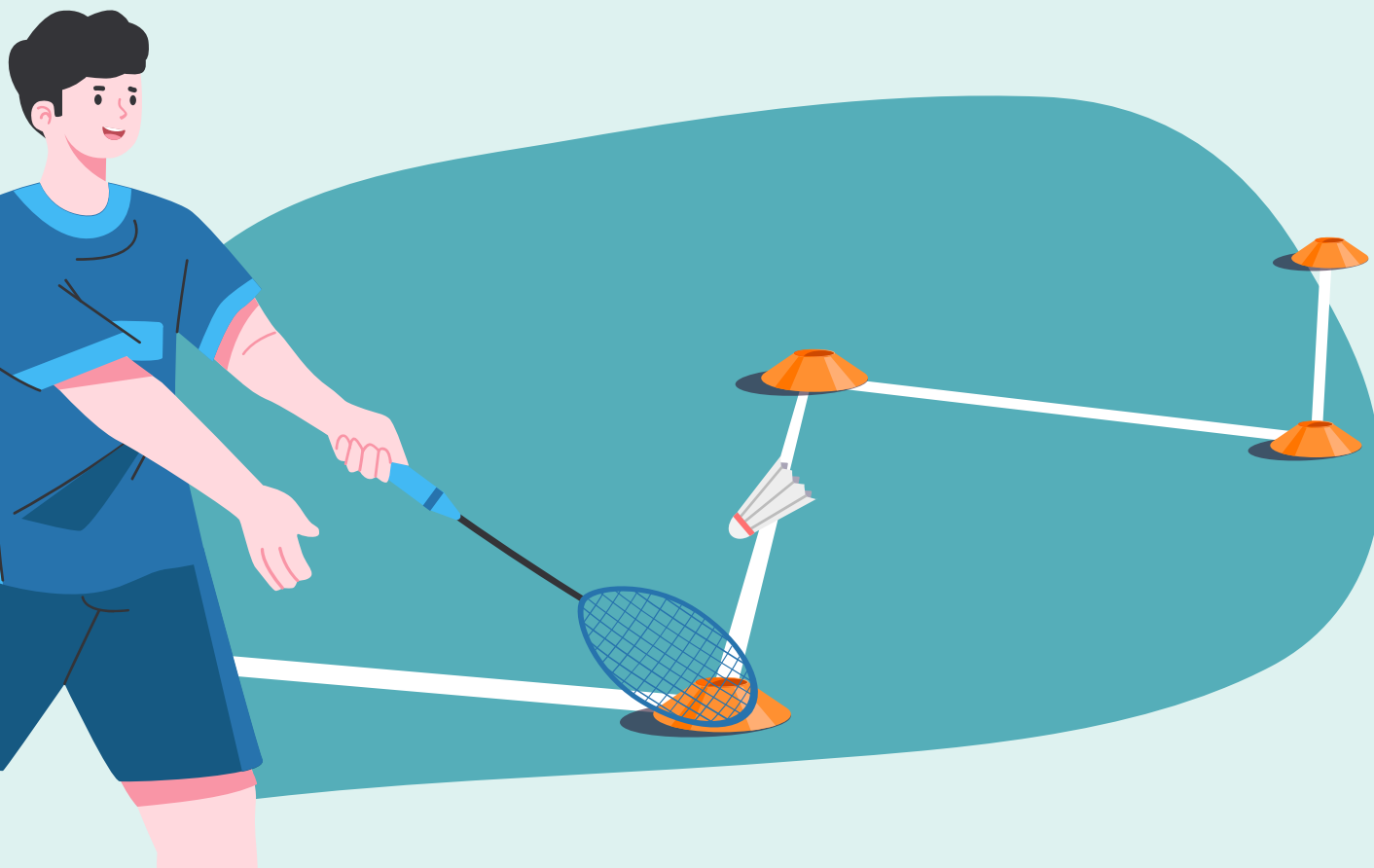
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Décoller le coude du corps.
- Privilégier les gestes courts (avant-bras/main) plutôt que des grands gestes (épaule/bras).
- Placer la main et les doigts correctement sur le grip (prise coup droit et prise revers).
- Être mobile pour s'adapter au volant qui arrive.

# Parcours jungles



## METTRE EN JEU EFFICACEMENT



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Réaliser le parcours sans faire tomber le volant.
- Selon le niveau, un critère de temps peut être proposé.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Décoller le coude du corps, le coude doit être légèrement fléchi (bras presque tendu).
- Privilégier les gestes courts (avant-bras/main) plutôt que des grands gestes (épaule/bras).
- Placer la main et les doigts correctement sur le grip (prise CD et prise revers).
- Gérer les jongles en fonction du déplacement à effectuer.
- Adapter la hauteur et l'orientation des jongles en fonction du déplacement à faire.

## Objectif de la situation

Être capable de lire une trajectoire donnée.  
Se détacher du volant pour prendre l'information de là où l'on va. Développer sa maniabilité et les prises de raquette.

## But de la situation

Réaliser le parcours motricité tout en jonglant et sans faire tomber le volant.

## Consignes

Faire rebondir le volant sur le tamis de la raquette et réaliser le parcours proposé.

Tout type de parcours peut être proposé, laissez parler votre créativité !

**Exemples :** marche arrière, monter sur un banc, tour sur soi etc...

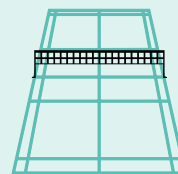
### VARIANTES

- Alternier 1 CD et 1 revers
- Alternier 2 CD et 1 revers...
- Passer sa raquette derrière le dos/sous la jambe entre 2 jongles.
- Faire le parcours le plus vite possible sans faire tomber le volant.
- Le volant peut être posé sur le tamis uniquement sans jongle.
- Faire le parcours en moins de jongles possible (duel de classe, groupe...).

# Zones service revers

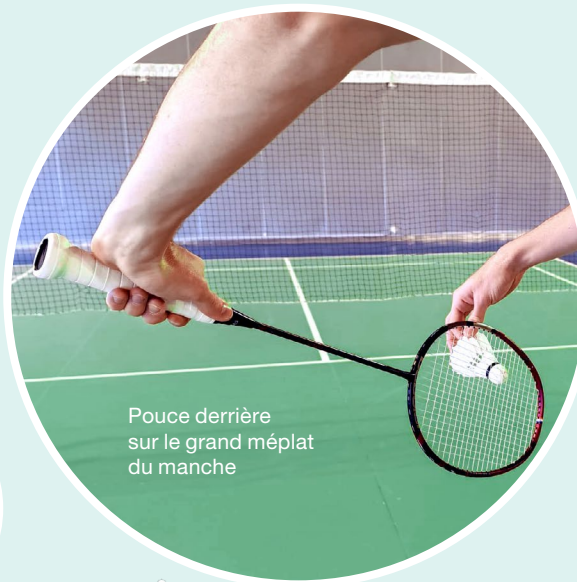


1 OU 2  
JOUEURS



TERRAIN  
ENTIER

## METTRE EN JEU EFFICACEMENT



Pouce derrière  
sur le grand méplat  
du manche

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- X volants sur X essais tombent dans la/les zones indiquées.
- Un battle par équipe peut être mis en place (compétition de précision), avec des points selon la difficulté des zones.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Bien se positionner pour être à l'aise.
- Placer le volant devant soi et le tenir par la jupe avec 2 doigts (bras tendu).
- La prise revers (pouce derrière sur le grand méplat du manche, « le pouce qui pousse »).
- La main et l'avant-bras permettent de frapper le volant et non pas le bras et l'épaule. Le geste doit être court. Le volant doit être lâché au dernier moment, juste avant le contact avec le tamis (et non pas lancer le volant puis le taper).

## Objectif de la situation

Être capable d'envoyer un/des volant(s) dans des cibles précises en réalisant un service revers réglementaire. Maîtriser les différentes trajectoires d'un service revers.

## But de la situation

Atteindre à l'aide d'un service revers une cible (cerceaux/jeu morpion...) en passant au-dessus d'un filet ou d'une cible verticale.

### DIMENSION TECHNICO-TACTIQUE

La qualité et la diversité des services doivent permettre de réduire au maximum le rapport de force défavorable suite au retour de service. Le règlement impose que la trajectoire du volant lors du service doit être montante (le volant doit être frappé au maximum à 1m15). Le service revers est plutôt utilisé pour les services courts. Un service long est également possible mais plus dur à réaliser (puissance dans la main/doigts).

## Consignes

Effectuer un service revers et envoyer le volant dans une zone indiquée, avec :

- une trajectoire haute pour les services longs,
- une trajectoire rasant le filet pour les services courts.

**A** et **B** doivent viser les zones dans le camp adverse en diagonale (une diagonale service court, une diagonale service long).

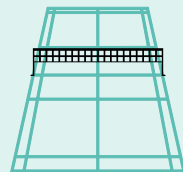
### VARIANTES

- Les zones peuvent être plus ou moins grandes et/ou espacées.
- Servir assis / sur une jambe / sur la pointe des pieds / un œil fermé / pas le droit de regarder le volant pour servir.
- Reculer les cibles (trouver de la puissance en servant en revers).
- Les zones peuvent être placées dans le couloir du fond ou proche du couloir du fond pour obliger le service long en prise revers (difficile).
- Ajouter des points pour les zones difficiles.
- Défis par équipe.

# Service revers court



1 OU 2  
JOUEURS

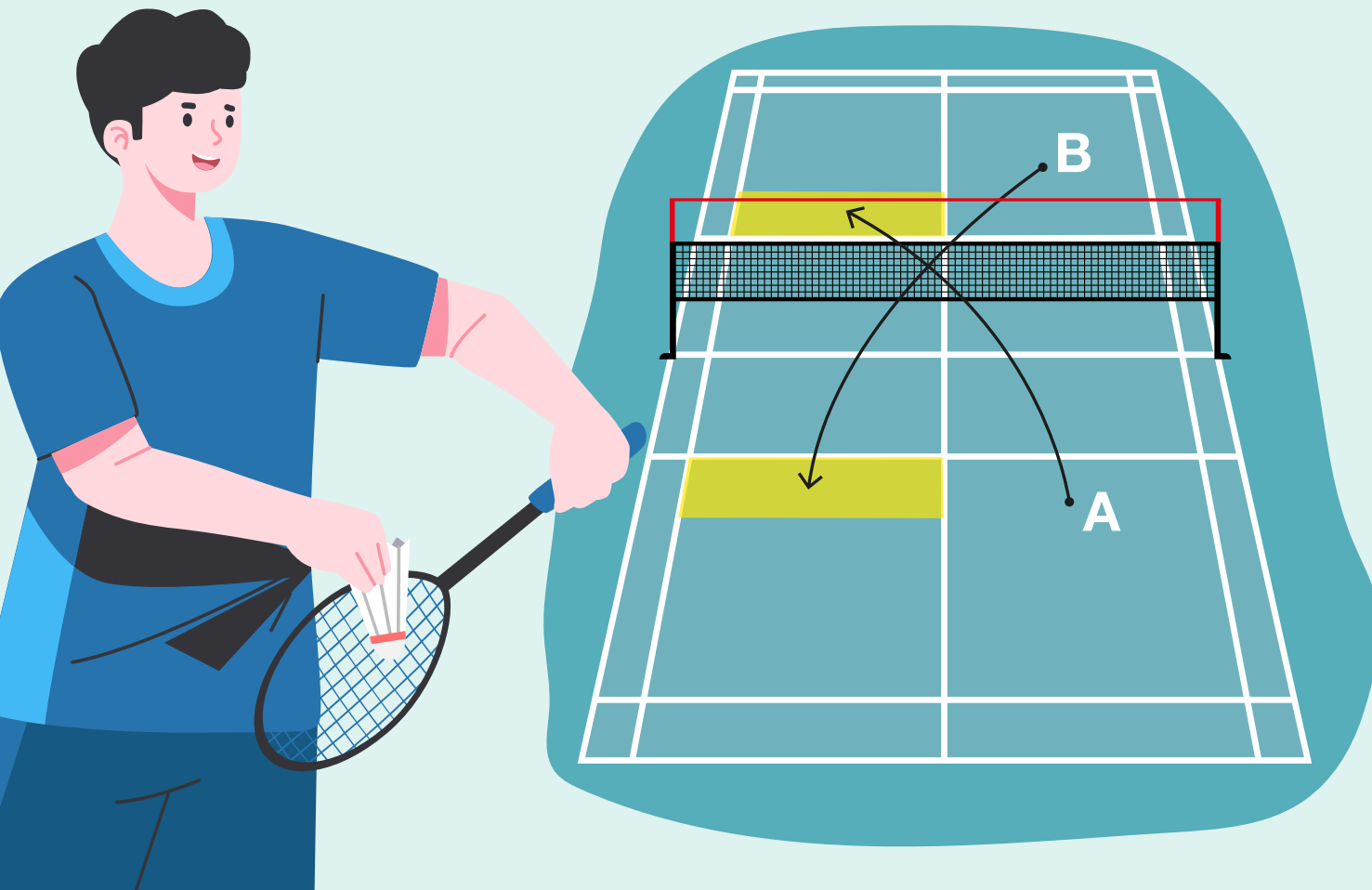


TERRAIN  
ENTIER



SUR-FILET  
/ ZONES À  
MATÉRIALISER

## METTRE EN JEU EFFICACEMENT



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- X volants sur X essais tombent dans la zone indiquée.
- Le volant passe entre la bande et le sur-filet et tombe dans une zone.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Bien se positionner pour être à l'aise.
- Placer le volant devant soi et le tenir par la jupe avec 2 doigts (bras tendu).
- La prise revers (pousse derrière sur le grand méplat du manche), « le pouce qui pousse ».
- La main et l'avant-bras permettent de frapper le volant et non pas le bras et l'épaule.
- Le geste doit être court. Le volant doit être lâché au dernier moment, juste avant le contact avec le tamis (et non pas lancer le volant puis le taper).

## Objectif de la situation

Être capable d'envoyer un/des volant(s) au plus proche de la ligne de service court.

## But de la situation

Atteindre à l'aide d'un service revers une zone délimitée après la ligne de service en passant au-dessus d'un filet / en dessous d'un sur-filet.

## Consignes

Effectuer un service court revers rasant le plus possible la bande du filet et envoyer le volant dans la zone indiquée.

**A** et **B** doivent viser la zone dans le camp adverse. Le volant doit passer sous le sur-filet (X cm au-dessus du filet).

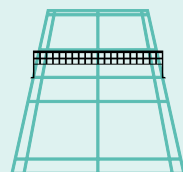
### VARIANTES

- Jouer sur la hauteur du sur-filet pour agrandir ou réduire la cible verticale.
- Les zones peuvent être plus ou moins grandes.
- Servir assis / sur une jambe / sur la pointe des pieds / un œil fermé / pas le droit de regarder le volant pour servir.

# Zones service coup droit



1 OU 2  
JOUEURS

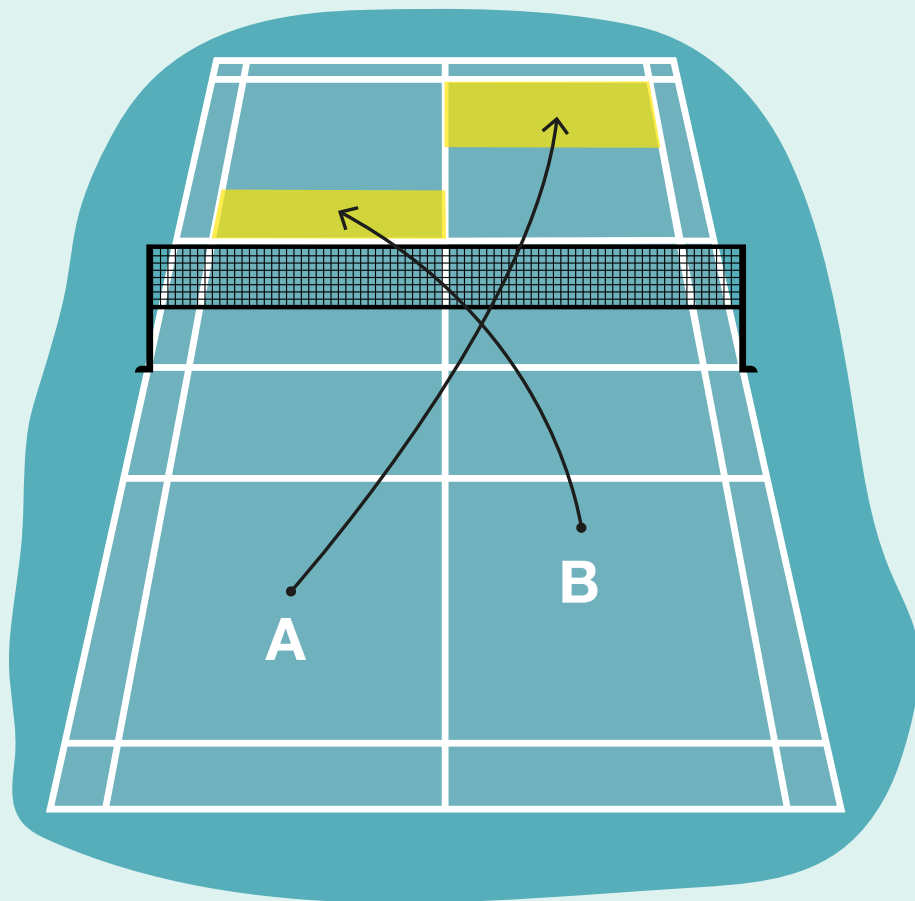


TERRAIN  
ENTIER



ZONES À  
MATÉRIALISER

METTRE EN JEU EFFICACEMENT



## CRITÈRES DE RÉUSSITE

- X volants sur X essais tombent dans la/les zones indiquées.
- Un battle par équipe peut être mis en place (compétition de précision).

## CRITÈRES DE RÉALISATION

- Bien se positionner pour être à l'aise (de profil par rapport au filet, jambe raquette derrière).
- Bien prendre le volant par la jupe et le laisser tomber (et pas le lancer).
- Placer sa raquette loin derrière soi (à l'opposé du volant qui est devant le joueur).
- Prise coup droit.
- Le volant doit être frappé avec délicatesse afin d'atteindre les cibles proches de la ligne de service court.

## Objectif de la situation

Être capable d'envoyer un/des volant(s) dans des cibles précises en réalisant un service coup droit réglementaire. Maîtriser les différentes trajectoires d'un service coup droit.

## But de la situation

Atteindre à l'aide d'un service coup droit une cible (cerceaux/jeu morpion...) en passant au-dessus d'un filet ou d'une cible verticale.

### DIMENSION TECHNICO-TACTIQUE

La qualité et la diversité des services doivent permettre de réduire au maximum le rapport de force défavorable suite au retour de service. Le règlement impose que la trajectoire du volant lors du service doit être montante (Pour info: le volant doit être frappé au maximum à 1m15).

Le service court coup droit permet de surprendre son adversaire. Cependant, si il est mal réalisé, il peut être dangereux car il offre une attaque facile proche du filet.

Le service coup droit permet plus facilement d'atteindre la zone arrière du terrain. Celui ci a pour objectif de faire reculer son adversaire.

## Consignes

Effectuer un service coup droit et envoyer le volant dans une zone indiquée, avec :

- une trajectoire haute pour les services longs,
- une trajectoire rasant le filet pour les services courts.

**A** et **B** doivent viser les zones dans le camp adverse en diagonale (Une diagonale service court, une diagonale service long).

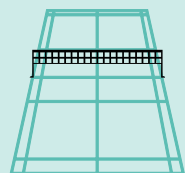
### VARIANTES

- Les zones peuvent être plus ou moins grandes et/ou espacées.
- Servir assis / sur une jambe / sur la pointe des pieds / un œil fermé / pas le droit de regarder le volant pour servir.
- Défis par équipe (morpion etc.).

# Bad'Sket



4 JOUEURS  
PAR PANIER



AUTOUR DES PANIERS  
DE BASKET

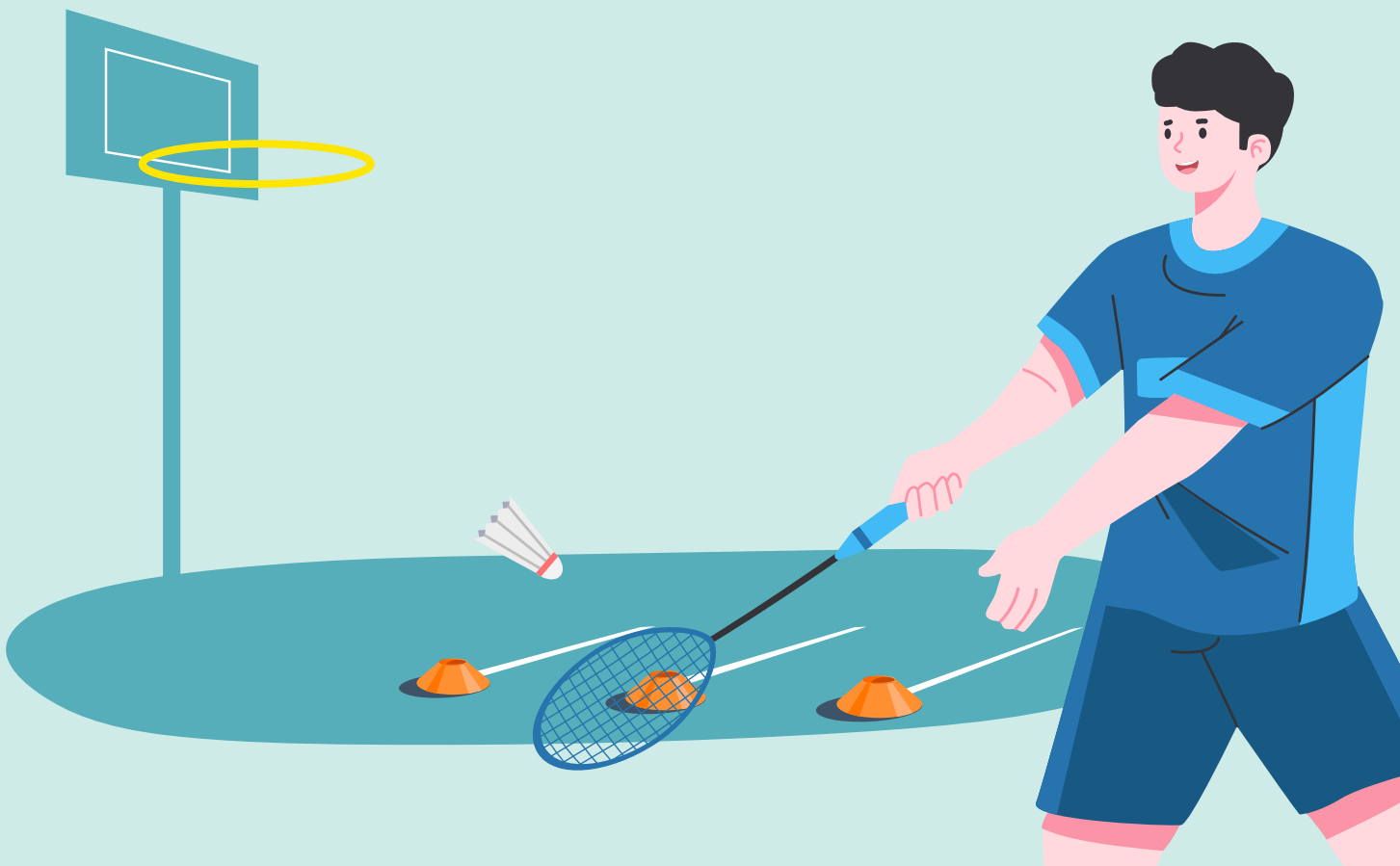


ZONES À MATÉRIALISER:  
CERCEAUX ET BANDES  
DE MARQUAGE

## Objectif de la situation

Être capable d'envoyer un/des volant(s) dans des cibles précises en réalisant un service coup droit règlementaire.

### METTRE EN JEU EFFICACEMENT



## But de la situation

Atteindre, à l'aide d'un service coup droit, un panier de basket en étant plus ou moins éloigné de la cible.

## Consignes

Se placer derrière la première marque, orienter ses appuis et ses épaules (profil) et réaliser un service en visant le panier de basket.

3 essais, 2 points si panier marqué, 1 point si planche ou panier touché sur la phase descendante.

Passer à la marque suivante, 3 essais...

### VARIANTES

- Les marques au sol peuvent être plus ou moins éloignées de la cible.
- Servir assis / sur une jambe / un œil fermé.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- X points marqués sur X points possibles.
- Un relais par équipe peut être mis en place (compétition de précision).

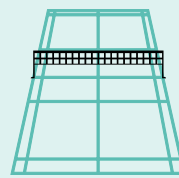
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Bien se positionner pour être à l'aise (de profil par rapport au filet, jambe raquette derrière).
- Bien prendre le volant par la jupe et le laisser tomber (et pas le lancer).
- Placer sa raquette loin derrière soi (à l'opposé du volant qui est devant le joueur).
- Prise coup droit.
- La main, l'avant-bras et le bras permettent de créer de la vitesse pour effectuer le service. Le volant ne doit pas être lancé mais lâché au bon moment.

# Service coup droit long



1 OU 2  
JOUEURS

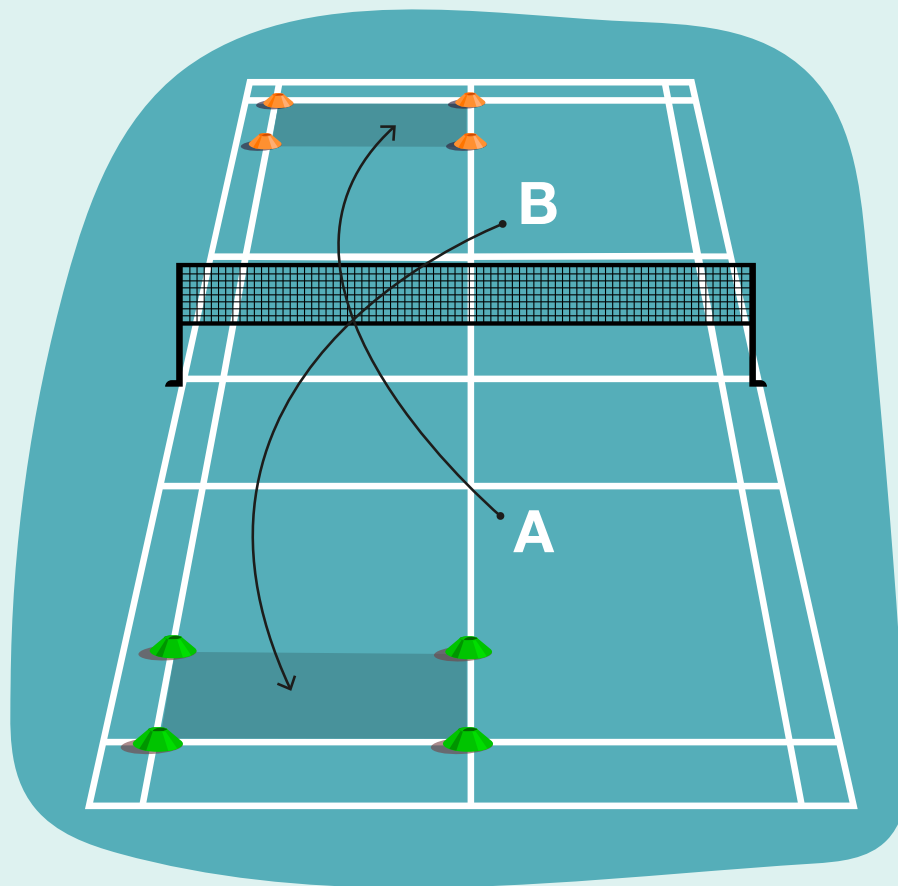


TERRAIN  
ENTIER



ZONES À  
MATÉRIALISER

METTRE EN JEU EFFICACEMENT



## Objectif de la situation

Être capable d'envoyer un/des volant(s) dans des cibles précises en réalisant un service coup droit réglementaire.

## But de la situation

Atteindre à l'aide d'un service coup droit une cible (cerceaux/jeu morpion...) en passant au-dessus d'un filet ou d'une cible verticale.

## Consignes

Se placer derrière la ligne de service court, orienter ses appuis et ses épaules (profil) et réaliser un service en visant la zone à atteindre de son choix.

### VARIANTES

- Les zones peuvent être plus ou moins grandes et/ou espacées.
- Servir assis / sur une jambe / un œil fermé.
- Avancer les cibles pour provoquer le service court en coup droit.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- X volants sur X essais tombent dans la/les zones indiquées.
- Un battle par équipe peut être mis en place (compétition de précision).

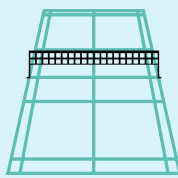
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Bien se positionner pour être à l'aise (de profil par rapport au filet, jambe raquette derrière).
- Bien prendre le volant.
- Placer sa raquette loin derrière soi (à l'opposé du volant qui est devant le joueur).
- Prise coup droit.
- La main, l'avant-bras et le bras permettent de créer de la vitesse pour effectuer le service. Le volant ne doit pas être lancé mais lâché au bon moment.

# Retour gagnant

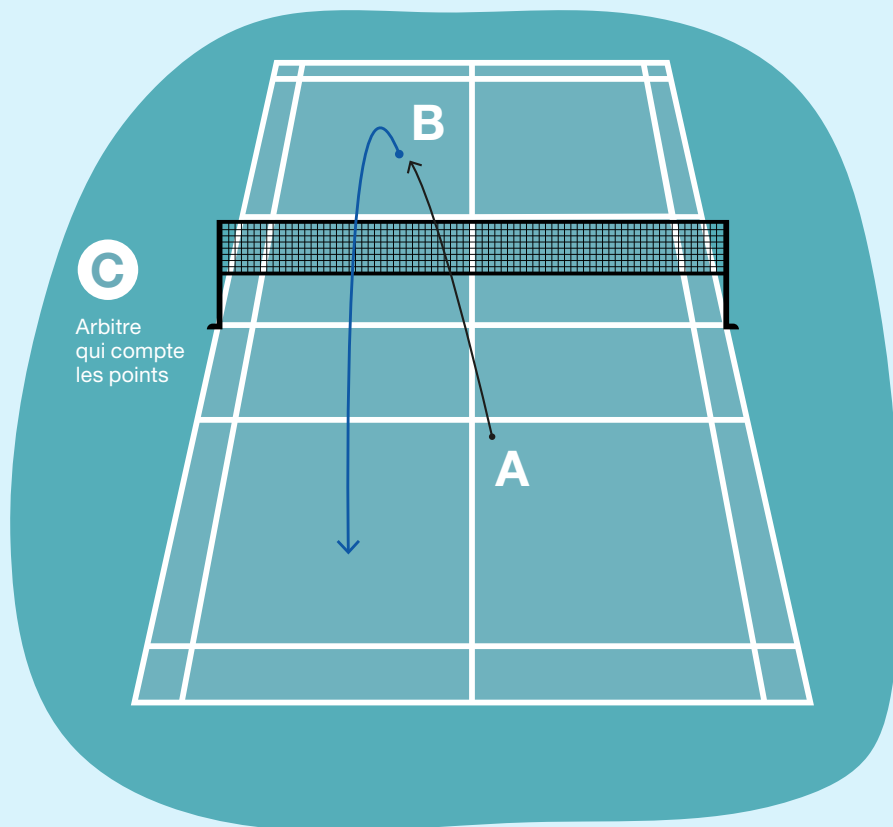


2 JOUEURS  
+ 1 ARBITRE



TERRAIN ENTIER  
OU 1/2 TERRAIN

RÉALISER UN RETOUR DE SERVICE EFFICACE



C

Arbitre  
qui compte  
les points

## CRITÈRES DE RÉUSSITE

- **Joueur qui sert**: ne pas perdre le point dans les premiers coups et être efficace dans sa mise en jeu.
- **Joueur qui reçoit**: marquer le point dans les 3 premiers coups.

## CRITÈRES DE RÉALISATION

- **B** doit se préparer à recevoir un service incertain. Donc se mettre de profil avec la raquette devant soi pour pouvoir agir vite sur le volant tout en étant prêt à reculer en cas de service long.
- **A** doit servir au plus juste dans la zone proche de la ligne de service ou dans le couloir du fond pour éloigner au maximum le joueur qui reçoit. Il doit ensuite se replacer et rester dynamique prêt à se déplacer.

## Objectif de la situation *situation globale*

Obtenir un rapport de force favorable peu importe le service effectué par l'adversaire.

## But de la situation

Réaliser un retour de service adapté pour avoir un rapport de force favorable.

### DIMENSION TECHNICO-TACTIQUE

Le badminton est un sport où le service n'offre pas un avantage déterminant, contrairement au volley ou au tennis. Ainsi, la qualité du service comme celle du retour joue un rôle essentiel dans la prise d'initiative. L'un des principes tactiques majeurs consiste à obtenir le plus rapidement possible un volant « remonté », c'est-à-dire forcer l'adversaire à lever le volant afin de prendre l'attaque. Pour le joueur qui reçoit le service, l'objectif principal est d'éviter de se retrouver en situation défavorable sur le 4<sup>e</sup> coup. Son retour doit donc être descendant, précis et au plus près de la bande du filet, ou bien dirigé vers les espaces libres. Un retour efficace empêche l'adversaire de contre-attaquer et

peut même permettre de marquer immédiatement si l'attaque est rapide et bien placée. Pour le joueur qui sert, l'enjeu est d'éviter une position délicate dès le 3<sup>e</sup> coup. Il doit produire un service qui plonge au ras du filet lorsqu'il s'agit d'un service court, ou qui tombe précisément en fond de court sur un service long, afin de gêner le receveur et de l'éloigner au maximum de la zone d'impact. De manière générale, l'une des stratégies fondamentales au badminton consiste à faire descendre le volant tôt et efficacement dans l'échange, afin de mettre l'adversaire en difficulté de temps et/ou d'espace et ainsi créer les conditions favorables pour prendre l'avantage tactique.

## Consignes

Chaque joueur part avec 15 points. Le 1<sup>er</sup> joueur qui atteint 0 point a gagné. À chaque point, le joueur **A** a le choix du service (court ou long). Il crée donc de l'incertitude. En retour, le joueur **B** doit effectuer un retour adapté et pertinent pour bénéficier d'un rapport de force favorable.

- Gain du point sur la 1<sup>re</sup> frappe (service ou retour) : -5 points
- Gain du point sur la 2<sup>e</sup> frappe : -3 points
- Gain du point sur la 3<sup>e</sup> frappe : -2 points
- Gain du point après la 3<sup>e</sup> frappe : -1 point

Un arbitre compte le nombre de frappe de chaque joueur et calcule de tête le score avant de l'annoncer à voix haute aux joueurs.

On inverse les rôles.

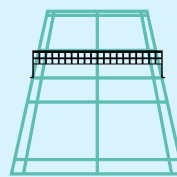
### VARIANTES

- Mettre des bonus si le volant passe sous le sur-filet.
- Ajouter des zones à viser.
- Si le joueur B n'a pas marqué au bout de 3 frappes il perd le point.

# Retour service court



1 OU 2  
JOUEURS



TERRAIN ENTIER  
OU 1/2 TERRAIN  
+ SUR-FILET



ZONES À  
MATÉRIALISER:  
CERCEAUX

## Objectif de la situation

Obtenir un rapport de force favorable suite à un service court.

## But de la situation

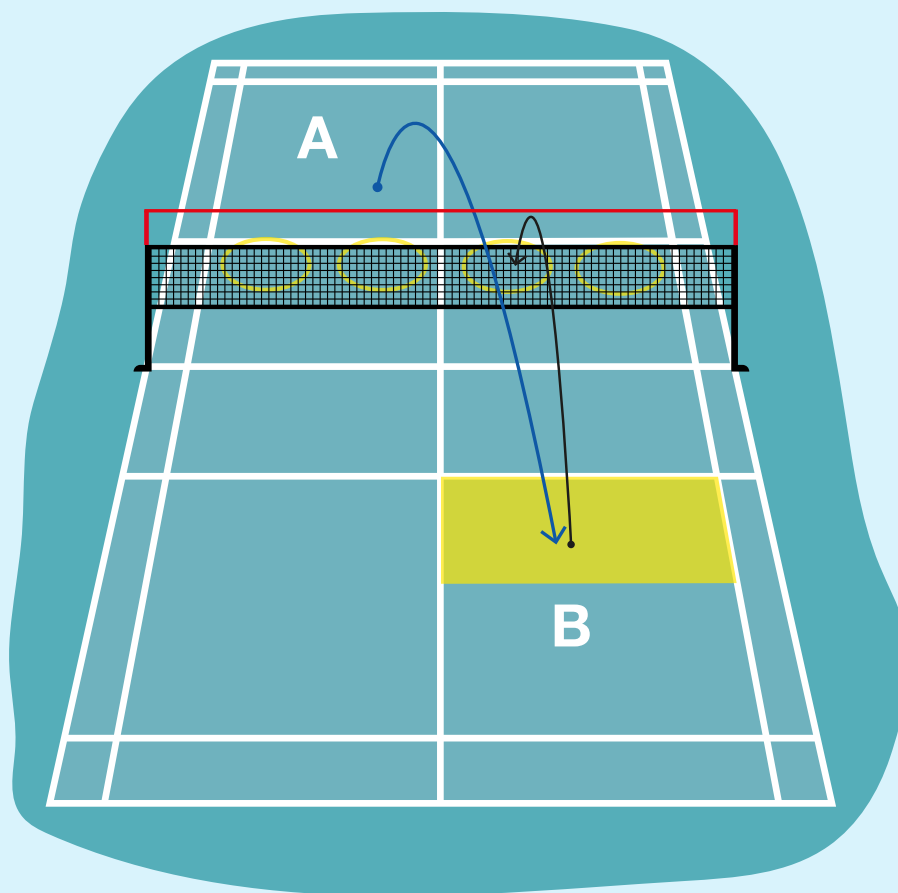
Réaliser un retour court ou agressif pour avoir un rapport de force favorable.

## Consignes

Suite au service court de **A**, le joueur **B** doit viser les cibles dans la zone avant en essayant de faire passer le volant le plus près de la bande du filet. Si le service est trop haut, ne pas hésiter à trouver une trajectoire « à plat » ou « drive ». Le volant peut être pris en coup droit ou en revers.

### VARIANTES

- Les zones peuvent être plus ou moins grandes et/ou espacées.
- Obliger les retours en coup droit ou en revers.
- Toucher la bande du filet en retour (super bonus !).
- Jouer sur la hauteur du sur-filet.



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Mettre X volants dans les zones ou toucher la bande du filet avec le volant.
- Une trajectoire descendante peut également être un critère de réussite si le service est trop haut.

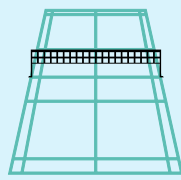
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- **B** doit se préparer à recevoir un service court. Donc se mettre de profil avec la raquette devant soi pour pouvoir agir vite sur le volant.
- **A** sert sur **B** avec un service court revers (CF situations sur le service revers) en essayant de raser la bande du filet et d'atterrir après la ligne de service court (service réglementaire).
- Essayer de prendre le volant tôt (lire la trajectoire), ne pas attendre que le volant arrive sur soi, orienter sa raquette pour que le volant ne monte pas et essayer d'atteindre les cibles en faisant passer le volant le plus près de la bande.

# Retour service court Niv 2



2 JOUEURS



TERRAIN ENTIER  
OU 1/2 TERRAIN  
+ SUR-FILET



ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Obtenir un rapport de force favorable suite à un service court.

## But de la situation

Réaliser un retour avec une trajectoire neutre ou offensive. Ce retour doit passer entre le filet et le sur-filet. Ou, atteindre une zone libre.

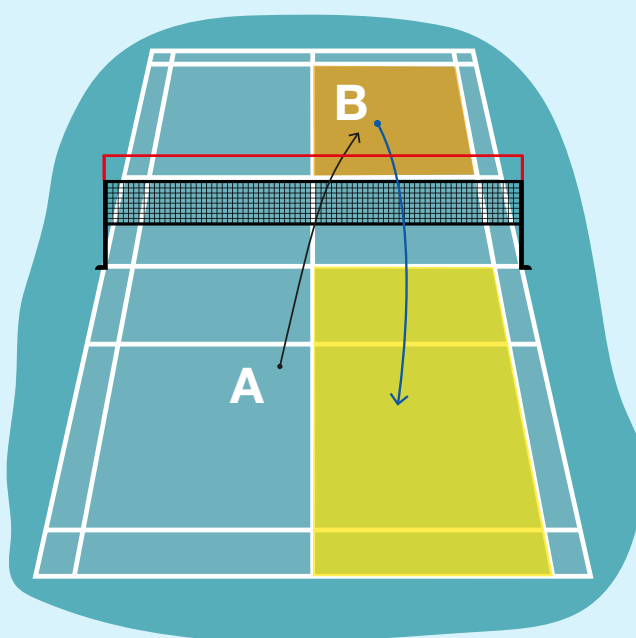
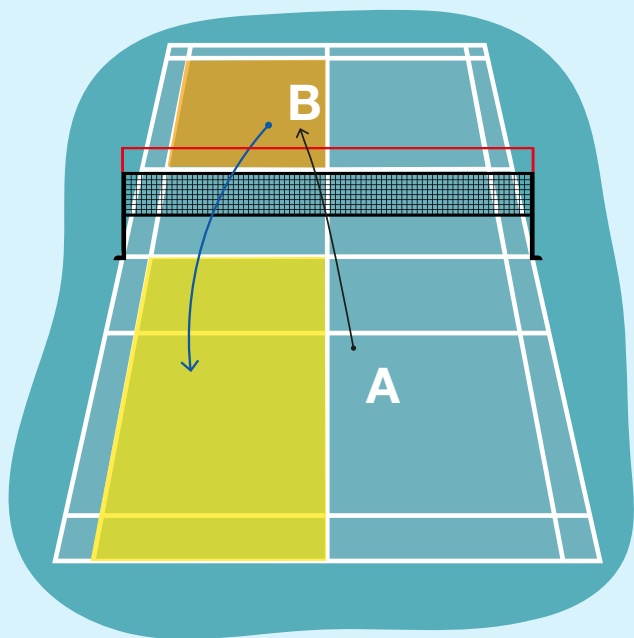
## Consignes

Suite au service court de **A**, le joueur **B** doit réaliser un retour de service en favorisant **une trajectoire tendue** et/ou **placer le volant dans un espace libre** (recherche d'une intention offensive). Si le volant passe en dessous du sur-filet ou atteint une des cibles, le joueur **B** gagne 1 point bonus. Si les 2 critères sont atteints, il marque 2 points.

### VARIANTES

- La hauteur du sur-filet peut être plus ou moins haute selon le niveau.
- Des cibles peuvent être ajoutées sur des exercices pour que l'élève trouve par lui-même les coups à effectuer (expérimentation).
- Toucher la bande du filet en retour (bonus de 5 points).

### RÉALISER UN RETOUR DE SERVICE EFFICACE



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Retour de service qui passe sous le sur-filet et/ou atteint l'une des zones marquées au sol (trajectoires droites, à l'opposé du serveur).

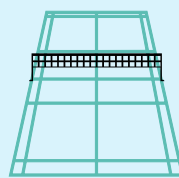
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- **B** doit se préparer à recevoir un service court. Donc se mettre de profil avec la raquette devant soi pour pouvoir agir vite sur le volant.
- **B** doit prendre le volant tôt (lire la trajectoire), ne pas attendre que le volant arrive sur soi, incliner sa raquette pour que le volant ne monte pas suite à sa frappe et essayer d'atteindre un espace libre et/ou mettre de la vitesse dans le volant. Le volant peut être pris en coup droit et en revers.
- Jouer sur l'orientation du tamis si l'intention prioritaire est de viser des espaces libres.

# Jeu sur service court



2 JOUEURS



TERRAIN ENTIER  
OU 1/2 TERRAIN  
+ SUR-FILET



ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Obtenir un rapport de force favorable suite au service court.

## But de la situation

Réaliser un retour de service court ou agressif pour avoir un rapport de force favorable.

## Consignes

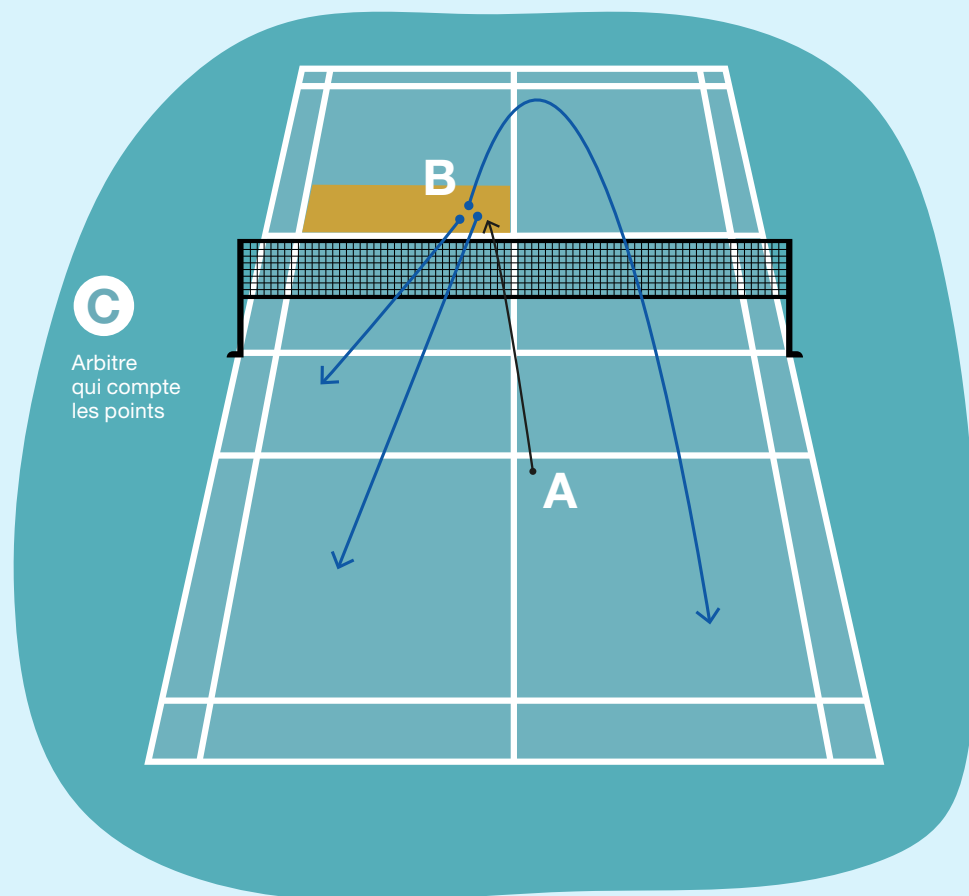
Un match en **X** points commence.

Suite au service court du joueur **A**, le joueur **B** doit prendre l'initiative dès le retour de service. Il doit donc trouver une trajectoire agressive lui permettant de gagner le rapport de force (joueur **A** en main basse). Si **B** arrive à marquer dès le retour de service il est bonifié de X points ou s'il arrive à gagner l'échange dans les premières frappes il est bonifié de X points également. Celui qui gagne l'échange devient le serveur. Les rôles peuvent donc s'inverser.

### VARIANTES

- **B** est obligé de retourner dans la zone avant.
- **A** peut servir long en revers.
- **A** doit servir obligatoirement sur le coup droit ou le revers de **B**.
- **B** doit faire passer le retour de service sous le sur-filet.

## RÉALISER UN RETOUR DE SERVICE EFFICACE



C

Arbitre  
qui compte  
les points

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- **Joueur qui sert**: ne pas perdre le point dans les premiers coups.
- **Joueur qui reçoit**: marquer le point dans les 5 premiers coups.

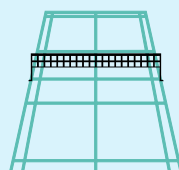
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- **B** doit se préparer à recevoir un service court. Donc se mettre de profil avec la raquette devant soi pour pouvoir agir vite sur le volant.
- **A** sert sur **B** avec un service court revers (*voir situation «service revers court»*) en essayant de raser la bande du filet et d'atterrir après la ligne de service court (*service réglementaire*).
- **B** doit prendre le volant tôt (*lire la trajectoire*), ne pas attendre que le volant arrive sur soi, incliner sa raquette pour que le volant ne monte pas suite à sa frappe et essayer d'atteindre un espace libre et/ou mettre de la vitesse dans le volant. Le volant peut être pris en coup droit ou en revers.

# Retour service long



2 JOUEURS



TERRAIN ENTIER  
OU 1/2 TERRAIN  
+ SUR-FILET



ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Obtenir un rapport de force favorable suite au service long.

## But de la situation

Réaliser un retour avec une trajectoire descendante (attaque). Ce retour doit passer entre le filet et le sur-filet.

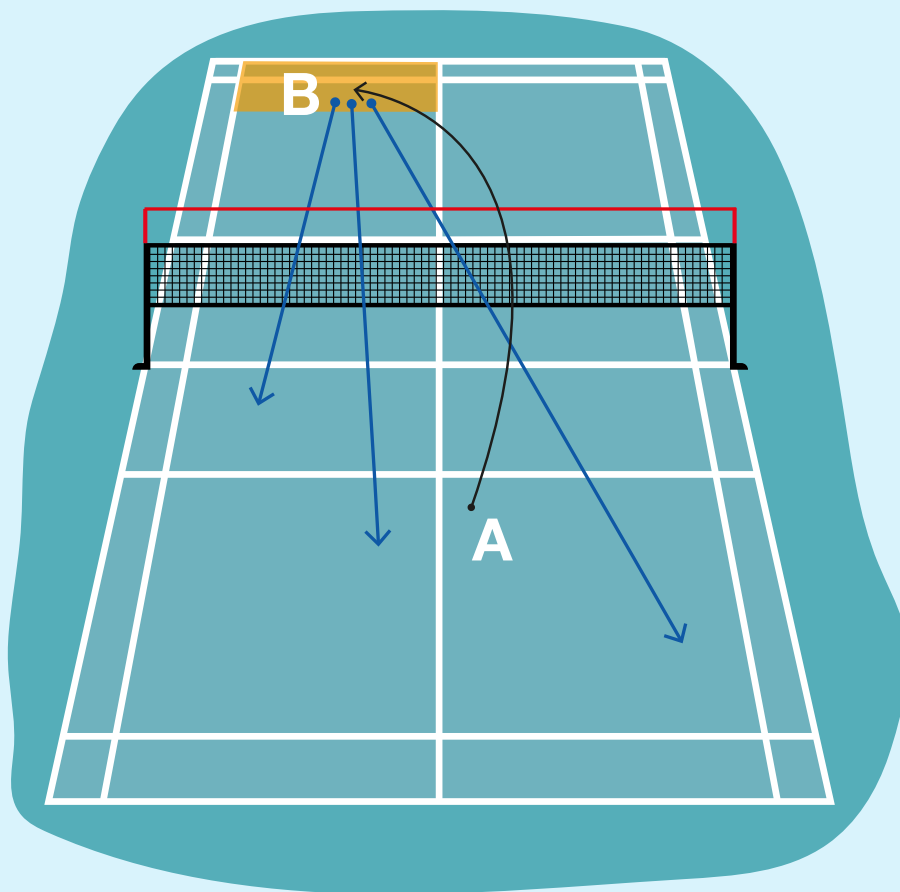
## Consignes

Suite à un service long, le joueur **B** doit réaliser un retour de service en favorisant une trajectoire descendante.

L'exercice peut s'effectuer sur demi terrain, favorisant les trajectoires droites ou sur terrain entier favorisant donc les trajectoires croisées.

### VARIANTES

- Ajouter un sur-filet pour le retourneur (la hauteur du sur-filet peut être plus ou moins haute selon le niveau).
- Des cibles peuvent être ajoutées sur des exercices pour que l'élève trouve par lui-même les coups à effectuer (expérimentation).
- Toucher la bande du filet en retour (bonus de 5 points).
- Mini match à thème (**B** doit finir le point en 3 frappes).



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

Si le retour de service long passe sous le sur-filet, cela indique que le retour de service à une trajectoire descendante. Celui-ci peut être de plusieurs formes (un smash, un amorti...).

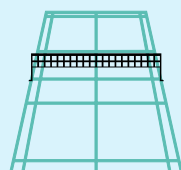
### CRITÈRES DE RÉALISATION

**B** doit se préparer à recevoir un service long. Il doit donc reculer en s'orientant (pas chassés) de façon à se mettre de profil avec la raquette derrière soi afin de se préparer à la frappe. La jambe raquette doit être derrière avant la frappe et passer devant pendant la frappe. Le plan de frappe de la raquette doit être incliné vers le bas au moment de la frappe de façon à trouver une trajectoire descendante.

# Retour service long Niv 2



2 JOUEURS



TERRAIN ENTIER  
OU 1/2 TERRAIN  
+ SUR-FILET



ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Obtenir un rapport de force favorable suite à un service court.

## But de la situation

Réaliser un retour avec une trajectoire descendante et offensive.  
Ce retour doit passer entre le filet et le sur-filet.  
Ou, atteindre la zone arrière.

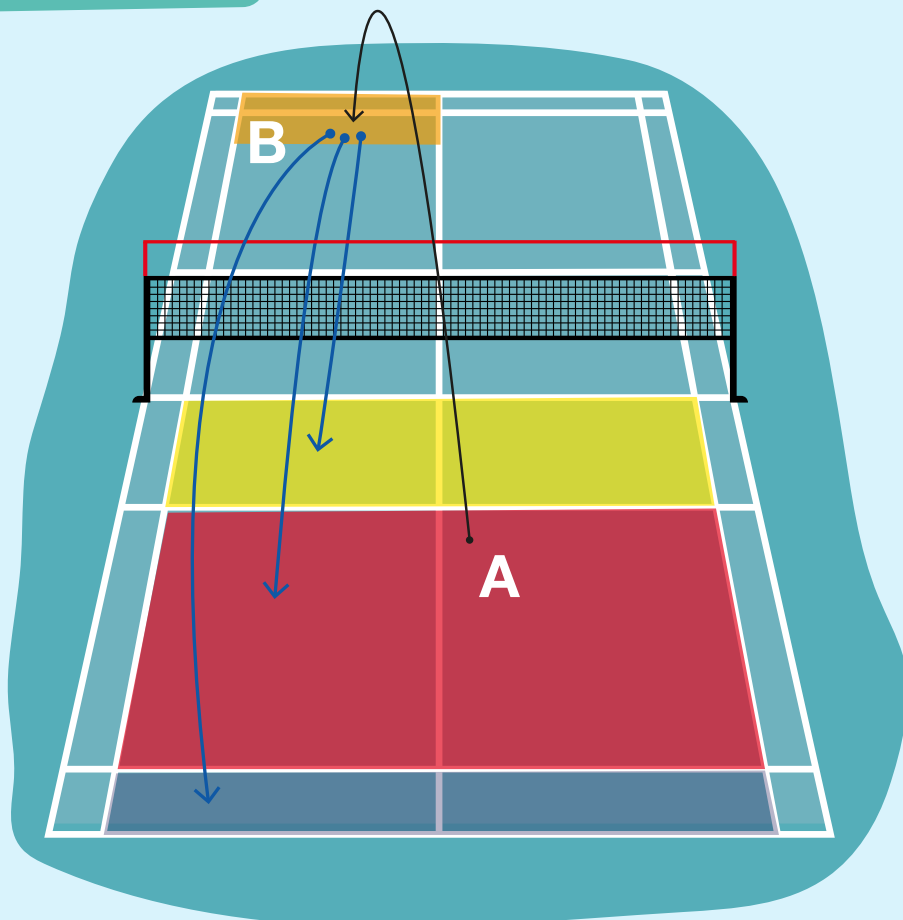
## Consignes

Suite au service long de **A**, le joueur **B** doit réaliser un retour de service en favorisant une **trajectoire descendante** et/ou **placer le volant dans la zone arrière** (recherche d'une intention offensive).  
Si le volant passe en dessous du sur-filet ou atteint la zone arrière, le joueur **B** gagne 1 point bonus.

### VARIANTES

- La hauteur du sur-filet peut être plus ou moins haute selon le niveau.
- Des cibles peuvent être ajoutées sur des exercices pour que l'élève trouve par lui-même les coups à effectuer (expérimentation).

### RÉALISER UN RETOUR DE SERVICE EFFICACE



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

X retours de service qui passent sous le sur-filet et/ou atteignent la zone arrière sur X retours joués.

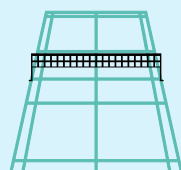
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- **B** doit se préparer à recevoir un service long. La mise de profil est essentielle afin de trouver de la puissance dans le geste (épaule/bras/avant-bras/main) en armant la raquette derrière soi (ex: le lancer de javelot). Le déplacement vers l'arrière doit de préférence s'effectuer en pas chassés de façon à se mettre de profil plus facilement. B doit se déplacer vers l'arrière pour se positionner rapidement derrière le volant. Ainsi il pourra «avancer» lors de sa frappe.
- **B** doit prendre le volant au dessus de la tête et le taper devant lui (et non pas derrière ou au dessus de lui). Le plan de frappe de la raquette doit être plus ou moins incliné vers le bas afin de réaliser une trajectoire descendante plus ou moins forte.

# Jeux sur service long



2 JOUEURS



TERRAIN ENTIER  
OU 1/2 TERRAIN  
+ SUR-FILET



ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Exploiter un rapport de force favorable suite au service long.

## But de la situation

Réaliser un retour de service long agressif pour avoir un rapport de force favorable.

## Consignes

Un match en X points commence.

Le service long donne automatiquement l'avantage au joueur placé en retour. Celui-ci doit profiter de la situation pour réaliser un retour agressif (trajectoire descendante : smash, amorti, slice ou dégagement offensif). Si le joueur qui retourne marque dès le retour de service il obtient X points ou s'il gagne l'échange dans les 5 premiers coups il marque X points.

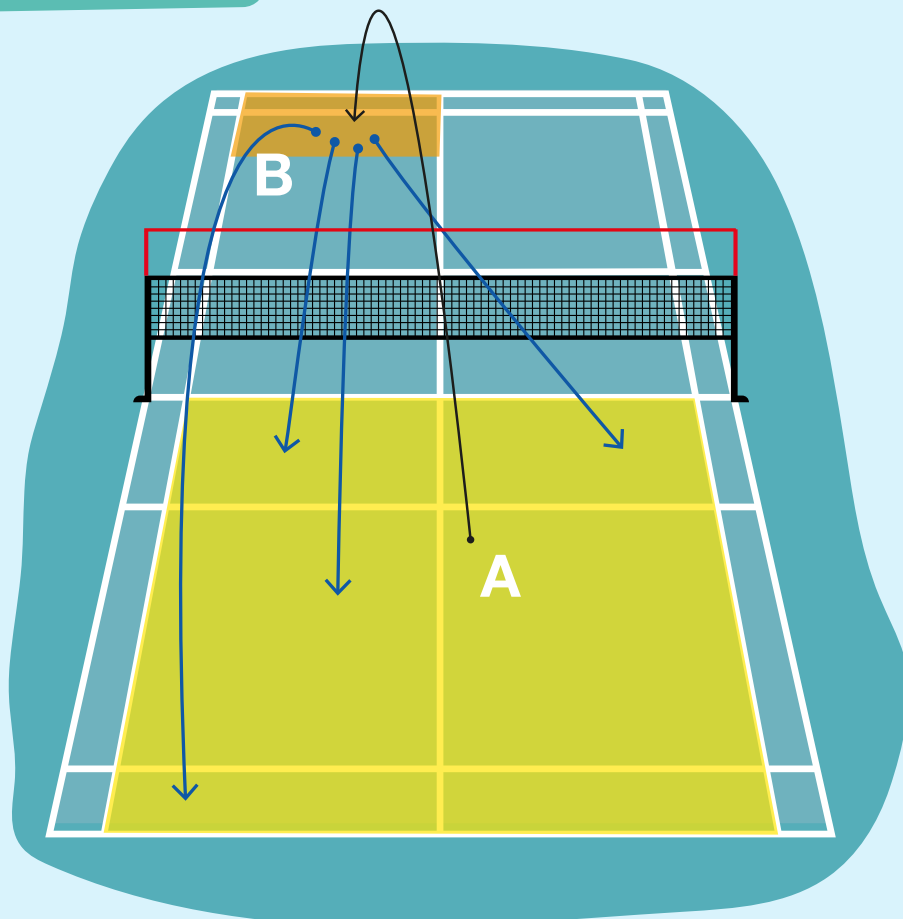
La hauteur du sur-filet doit être plus haute que celle utilisée lors des services courts.

### VARIANTES

- **B** est obligé de smasher ou amortir en retour de service.
- **A** peut également servir court en coup droit (incertitude pour **B**).
- **B** doit faire passer le retour de service sous le sur-filet.
- Supprimer l'espace arrière pour favoriser les trajectoires descendantes.



### RÉALISER UN RETOUR DE SERVICE EFFICACE



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- **Joueur qui sert**: Ne pas perdre le point dans les premiers coups.
- **Joueur qui reçoit**: Marquer le point dans les 5 premiers coups.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

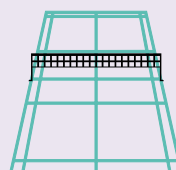
- **B** doit se préparer à recevoir un service long. Il devra reculer en se mettant de profil pour pouvoir effectuer une frappe en avançant dans le terrain. La frappe devant descendre, le volant doit être pris devant soi avec un plan de frappe orienté vers le bas. Le volant doit être taper au-dessus de la tête.
- **A** doit servir dans le couloir du fond pour éloigner au maximum le joueur qui reçoit. De ce fait il aura plus de temps pour défendre.

# Dans les zones

## ROMPRE L'ÉCHANGE PAR L'ESPACE



2 JOUEURS



TERRAIN ENTIER  
OU 1/2 TERRAIN  
+ SUR-FILET



ZONES À  
MATÉRIALISER

situation globale

## Objectif de la situation

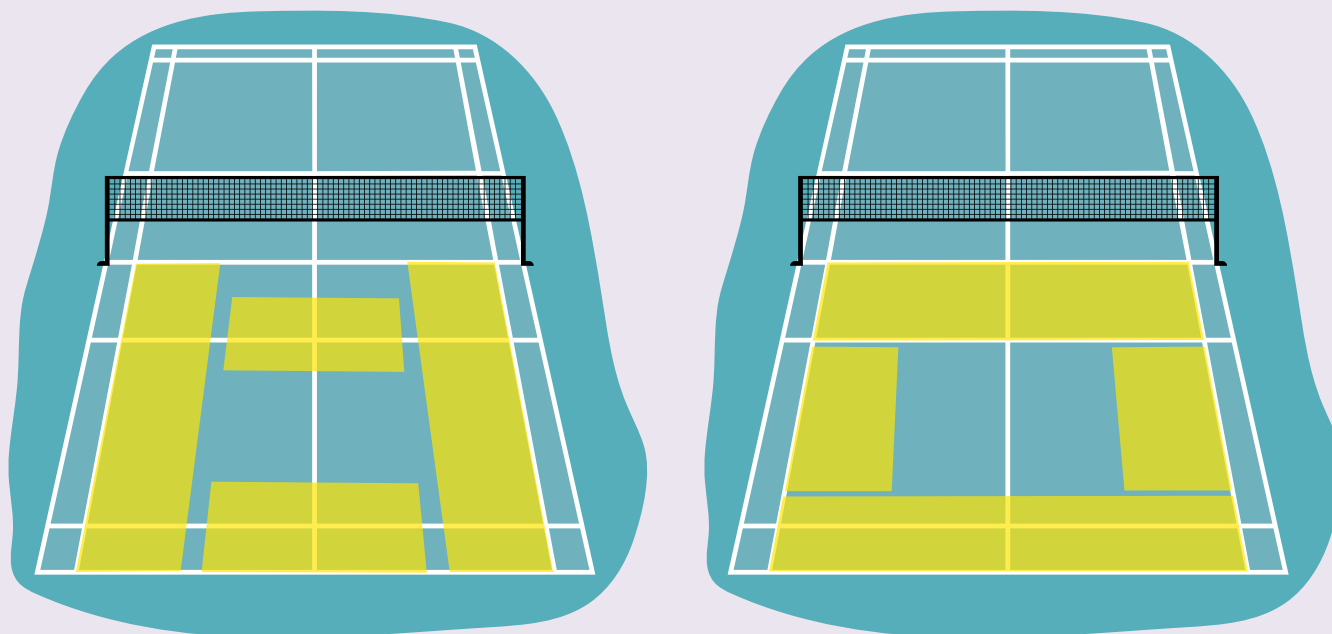
Être capable de créer le déséquilibre adverse en s'appuyant sur la dimension spatiale pour gagner le point.

## But de la situation

Gagner le point en enchaînant deux frappes dans des zones différentes.

### DIMENSION TECHNICO-TACTIQUE

La capacité à jouer dans l'espace et à enchaîner des trajectoires vers différentes zones du terrain permet de créer de l'incertitude spatiale, augmentant ainsi la pression temporelle sur l'adversaire. Celui-ci est alors contraint de se déplacer plus vite et sur de plus grandes distances pour maintenir la continuité de l'échange. Cette compétence repose notamment sur la faculté du joueur à se détacher du volant afin de percevoir les espaces libres et d'exploiter les repères spatio-temporels. Un joueur capable de jouer sur un adversaire en déplacement est également en mesure de viser les zones où cet adversaire n'est pas, ce qui facilite la rupture du rallye.



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

**Ratio :** nombre de points bonus remportés / Total de pts gagnés.

### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Visualiser les zones en amont.
- Chercher à anticiper l'enchaînement dans sa tête dès le service ou le retour de service (s'appuyer sur les éléments des fiches spécifiques à ces deux situations pour faire le bon choix).
- D'un point de vue de l'exécution technique, jouer sur l'orientation du tamis en fonction de l'intention de jouer plus ou moins à droite, à gauche ou dans l'axe + sur la puissance ou le relâchement plus ou moins importants lors de la frappe en fonction de l'intention de jouer plus court ou plus long.

## Consignes

Match en X points. Les élèves choisissent s'ils servent court ou long. À chaque fois qu'un joueur parvient à gagner le point après un enchaînement de deux frappes dans 2 zones différentes (ex. de zones sur le schéma), le point est bonifié (3 pts).

Tous les points gagnés autrement rapportent 1 pt.

### Smash interdit !

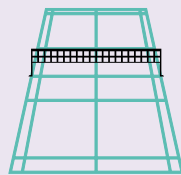
#### VARIANTES

- Terrain ou demi-terrain.
- Nombre et taille des zones.
- Points bonus uniquement pour des zones situées sur 2 lignes différentes (donc court-long ou gauche-droite) ou point bonus pour zones situés aux 2 extrémités d'une diagonale.
- Proposer la situation sans la zone du fond et mettre en variable le fait d'ajouter la zone du fond.

# Post fixe en L



3 JOUEURS



TERRAIN  
ENTIER

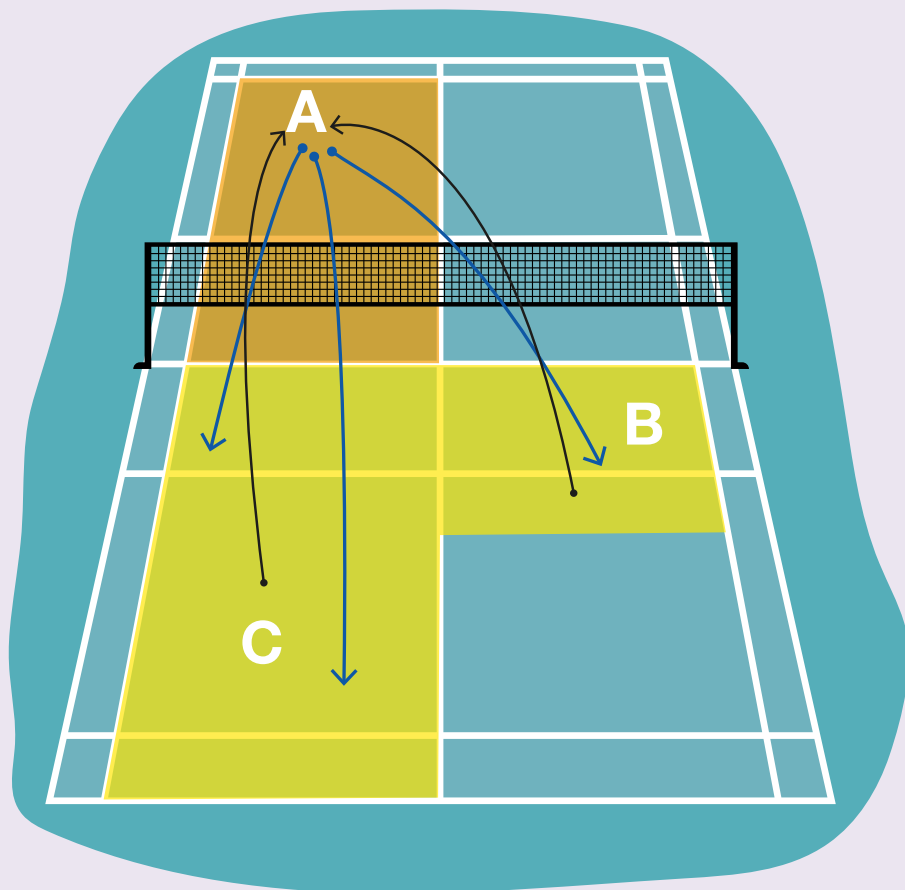


ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Améliorer les trajectoires en situation de déplacement importante.

ROMPRE L'ÉCHANGE PAR L'ESPACE



## But de la situation

Atteindre les zones **B** et **C** de manière régulière

## Consignes

**A** sur demi-terrain doit jouer sur **B** ou sur **C**.  
**B** et **C** relancent comme ils le souhaitent sur le demi-terrain de **A**.

1'30 de travail et on change de rôle.

### VARIANTES

- **A** joue de façon alternative sur **B** et **C**.
- **B** et **C** jouent sur **A**.
- Créer des zones dans le demi-terrain de **B** et **C** plus ou moins grandes pour pousser à plus de précision de **A**.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- **Pour A**: Ne pas perdre le volant malgré les déplacements. Ne pas faire de faute.
- **Pour B et C**: Faire jouer en opposition conciliante, favoriser un jeu continu, en coopération.

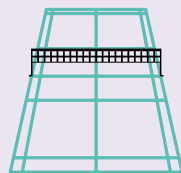
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- **En A**: Parvenir à relancer du fond du court après avoir joué un contre amorti vers **B**, doser sa frappe devant **B** après un déplacement important de l'arrière vers l'avant.
- Notion de pied frappe.

# Frappes à l'opposé en L



2 JOUEURS



TERRAIN  
ENTIER

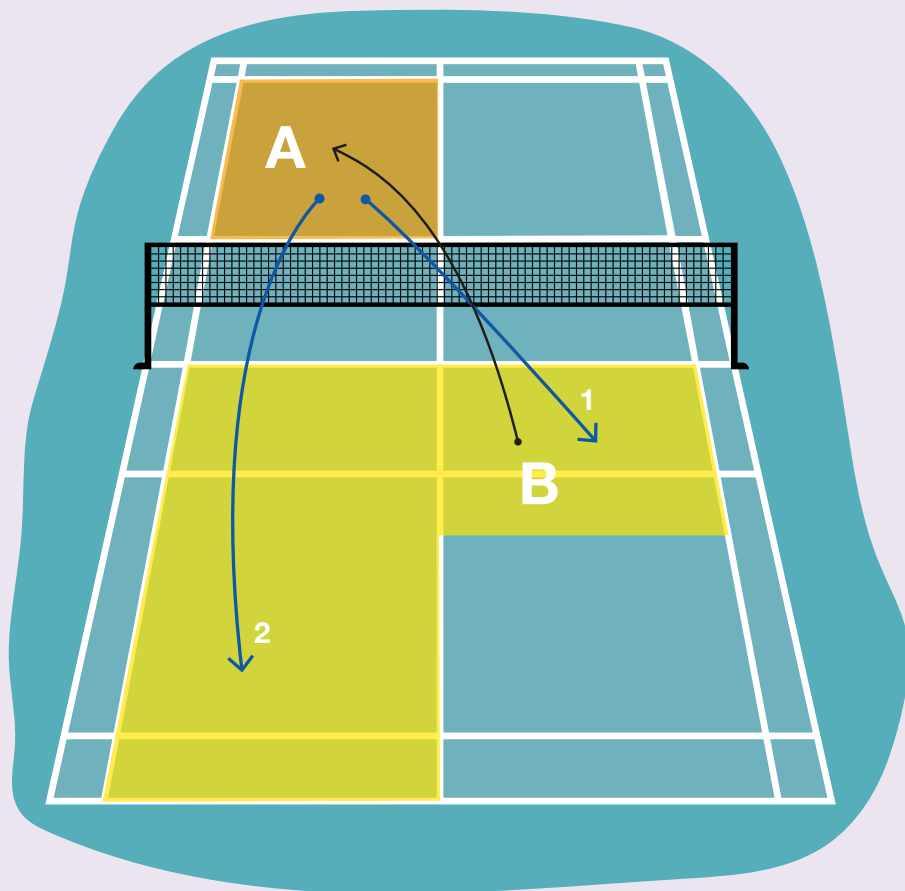


ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Améliorer les trajectoires pour déstabiliser **B**.

ROMPRE L'ÉCHANGE PAR L'ESPACE



## But de la situation

Atteindre les zones de manière régulière.

## Consignes

**A** est dans son carré de service et alterne comme il le souhaite amorti croisé et dégagement pour faire déplacer **B**.

**B** relance dans le carré de service de **A**.  
1'30 de travail puis changement de rôle.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

**B** doit être souvent en difficulté.  
Ne pas faire de faute.

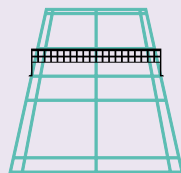
### CRITÈRES DE RÉALISATION

**Pour A** : armé précoce, même préparation pour l'amorti et le dégagement.  
Utiliser le dégagement offensif.

# La diagonale en L



2 JOUEURS



TERRAIN  
ENTIER

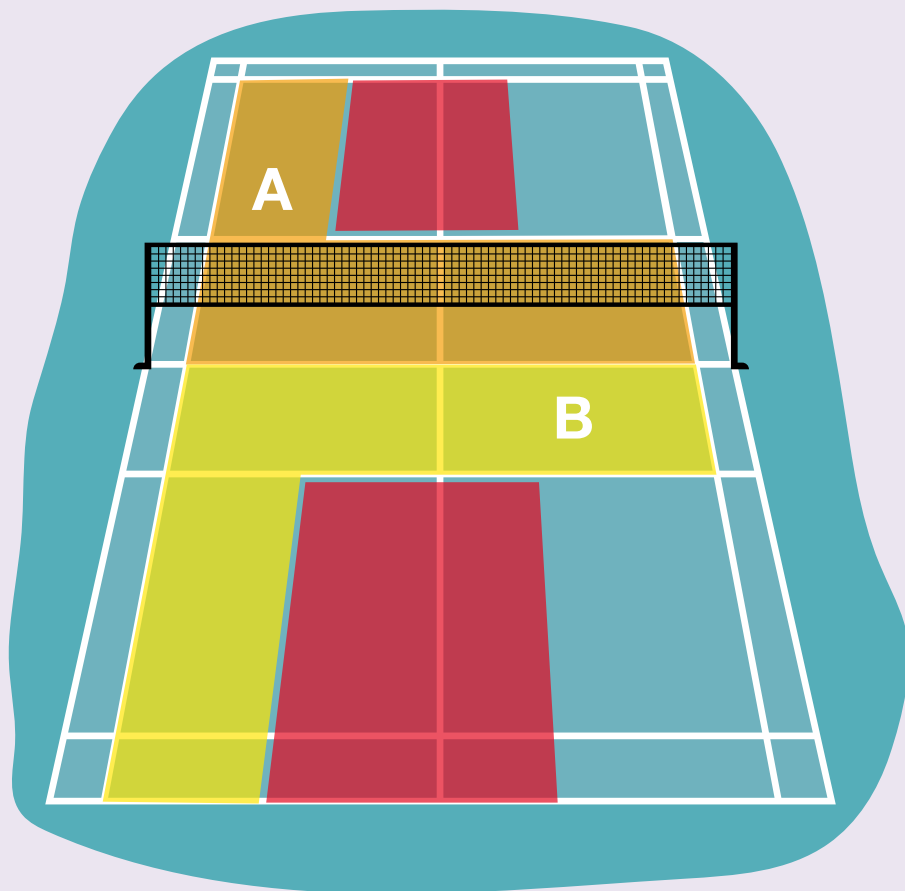


ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Faire émerger des schémas tactiques exploitant la diagonale.

ROMPRE L'ÉCHANGE PAR L'ESPACE



## But de la situation

Valider les zones de la situation complexe dans cette configuration de terrain en s'obligeant à jouer en dehors de la zone centrale.

## Consignes

Les joueurs jouent sur un terrain en forme de L. Match aller retour.

Construire un échange en jouant sur la latéralité des joueurs (si 2 droitiers, l'un devra protéger son fond de court en revers alors que l'autre sera en coup droit).

### Smash interdit !

#### VARIANTES

- Les deux types de services peuvent être utilisés.
- Augmenter ou diminuer les zones.
- Ajouter des cibles plus précises pour faire gagner des bonus.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

**Pour A :** faire jouer **B** en revers au fond du court en le déplaçant et prendre une option vers l'avant lorsque **B** joue en revers.

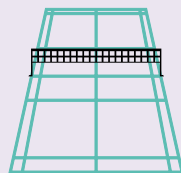
#### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Valider un maximum de fois les zones de la situation d'évaluation.
- Valider plus de zones que son adversaire lorsqu'on est en **A**.

# Cibles mobiles



2 JOUEURS

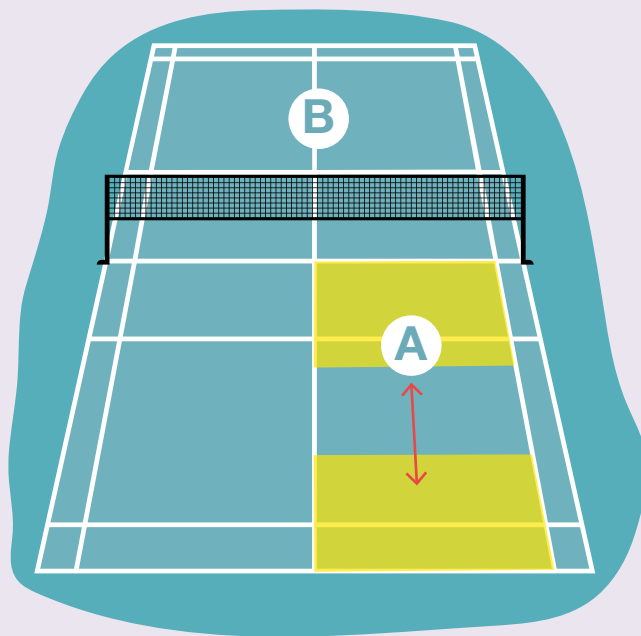
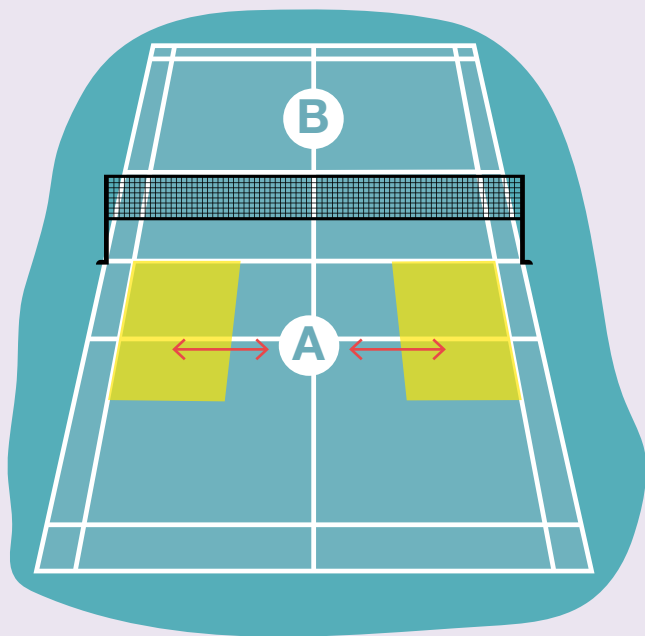


TERRAIN  
ENTIER



ZONES À  
MATÉRIALISER

ROMPRE L'ÉCHANGE PAR L'ESPACE



## Objectif de la situation

Être capable de prendre une information visuelle en se détachant du volant.

## But de la situation

**B** doit jouer sur une cible mobile en détachant son regard du volant afin de prendre l'information du placement de **A**.

## Consignes

Le joueur **B** doit repérer où se trouve le joueur **A** pour jouer sur lui. Le joueur **A** doit bouger rapidement entre 2 frappes ou rester fixe afin que **B** puisse prendre l'information et jouer sur **A**.

**A** doit jouer des trajectoires montantes et en direction de **B** (zone avant interdite).

**B** est en poste fixe avant ou arrière.

Changement de rôle toutes les 5 minutes.

### VARIANTES

- Augmenter/Diminuer le nombre de zones pour **A**.
- Augmenter/Diminuer le nombre de zones pour **B**.
- Augmenter/Diminuer la vitesse de jeu (volants plus ou moins tendus).

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

Réaliser X frappes de suite sur **A** sans faire de faute.

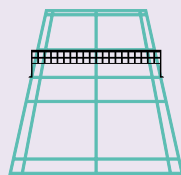
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Être concentré(e) et prêt(e) à bouger vite pour se déplacer et se placer sous le volant si possible.
- Lorsque **A** a frappé le volant, il doit rapidement changer de zone pour que **B** puisse prendre l'information le plus rapidement possible.

# Doubles cibles mobiles



3 JOUEURS



TERRAIN  
ENTIER

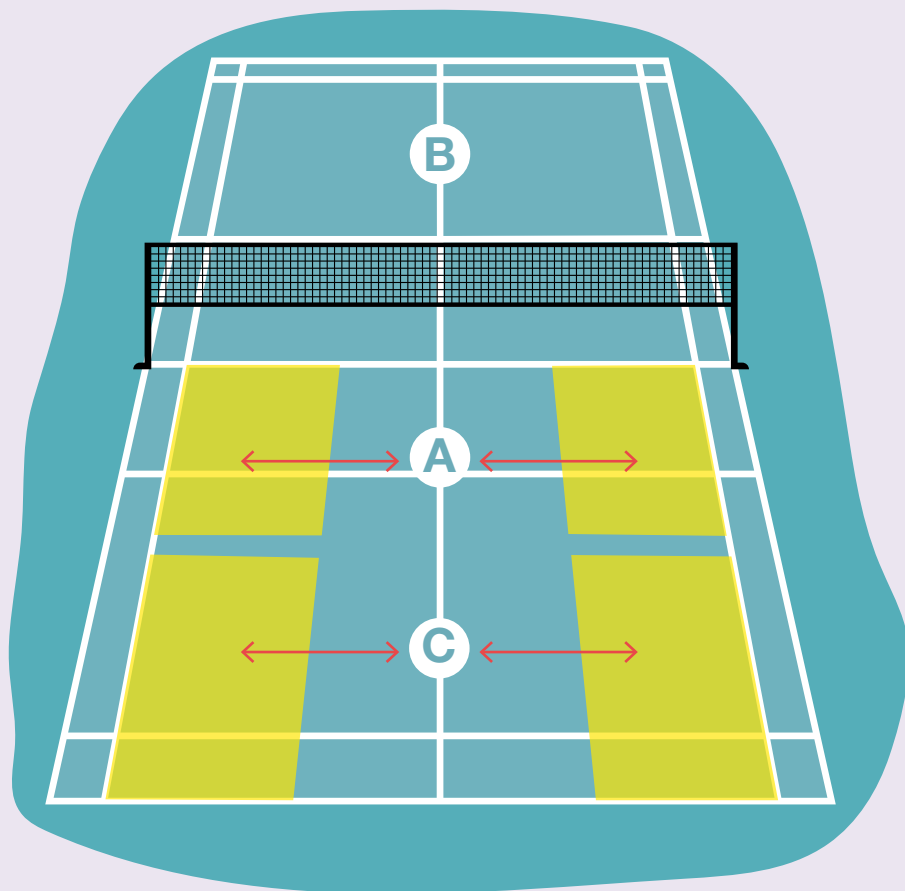


ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Être capable de prendre une information visuelle autre que le volant en jeu.

ROMPRE L'ÉCHANGE PAR L'ESPACE



## But de la situation

**B** doit jouer sur une cible mobile en détachant son regard du volant afin de prendre l'information du placement de **A** et de **C**.

## Consignes

**B** doit jouer de façon alternée sur **A** et **C**.

**B** doit repérer où se trouvent le joueur **A** ainsi que le joueur **C**. Les joueurs **A** et **C** doivent bouger rapidement entre 2 frappes afin que **B** puisse prendre l'information et jouer sur **A** ou **C** alternativement.

Travail de coopération sur X frappes, et sur la dernière frappe, le joueur **B** doit viser un espace libre afin de terminer l'échange.

Changement de rôle toutes les 5 minutes.

### VARIANTES

- Demander à **A** et **C** de jouer légèrement coté revers ou coup droit pour que **B** ajuste son déplacement.
- Augmenter/Diminuer le nombre de zones pour **A** et **C**.
- Augmenter/Diminuer le nombre de zones pour **B**.
- Augmenter/Diminuer la vitesse de jeu pour augmenter la difficulté.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

Réaliser X frappes de suite sur **A** et **C** sans faire de faute.

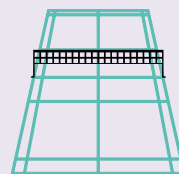
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Être concentré(e) et prêt(e) à bouger vite pour se déplacer et se placer sous le volant si possible.
- **B** doit alterner ses frappes sur **A** et sur **C** à chaque fois.
- Lorsque **A** a frappé le volant, il doit rapidement changer de zone pour que **B** puisse prendre l'information le plus rapidement possible, pareil pour **C**.
- **A** et **C** doivent faire bouger **B** sur X zones (réduire le terrain dans un premier temps puis agrandir les zones selon le niveau de **B**) en favorisant dans un premier temps des volants hauts qui permettent à **B** de s'adapter (coopération).

# Zone avant - Zone arrière



2 JOUEURS



1/2 TERRAIN



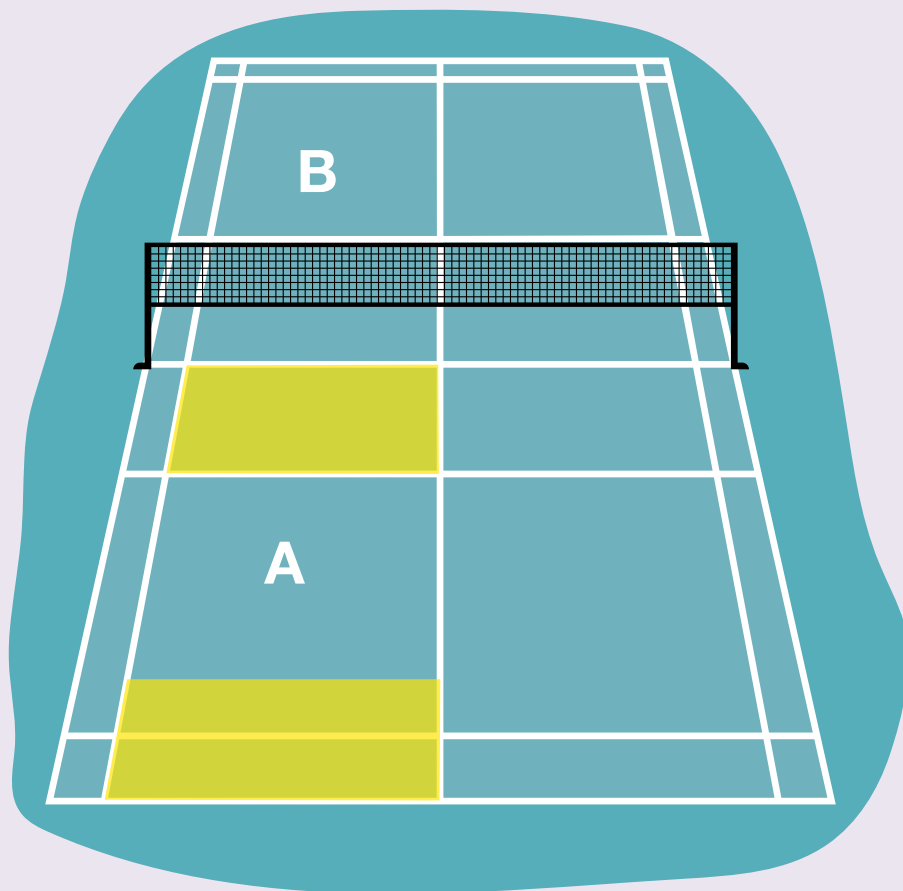
ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Faire déplacer son adversaire sur la zone avant et sur la zone arrière.

Jouer dans les espaces libres.

### ROMPRE L'ÉCHANGE PAR L'ESPACE



## But de la situation

Faire rentrer son adversaire dans une des deux zones matérialisée (avant ou arrière).

## Consignes

**A** engage simplement sur **B**. **B** doit essayer de déplacer **A** dans une des deux zones (soit avant, soit arrière).

Si **A** met un pied dans la zone avant, **B** doit ensuite jouer dans la zone arrière.

Si **A** met un pied dans la zone arrière, **B** doit ensuite jouer dans la zone avant.

### VARIANTES

- Augmenter/Diminuer la taille des zones.
- Imposer à **B** la zone pour le premier coup.
- Autoriser **B** à jouer deux fois la même zone (contre-pied) pour éviter une trop grande anticipation de **A**.
- Une fois que **B** a déplacé **A** dans une zone, il a 2 frappes pour finir le point.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Réaliser X enchaînements zone avant et zone arrière sur 10 essais.
- Atteindre une zone direct.

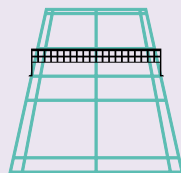
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Être concentré(e) et prêt(e) à bouger vite pour se déplacer et se placer sous le volant si possible.
- **B** doit alterner ses frappes dans les deux zones.
- Lorsque **A** a frappé le volant, il doit rapidement se replacer pour être prêt à changer de zone.

# Pieds gelés au sol



4 JOUEURS

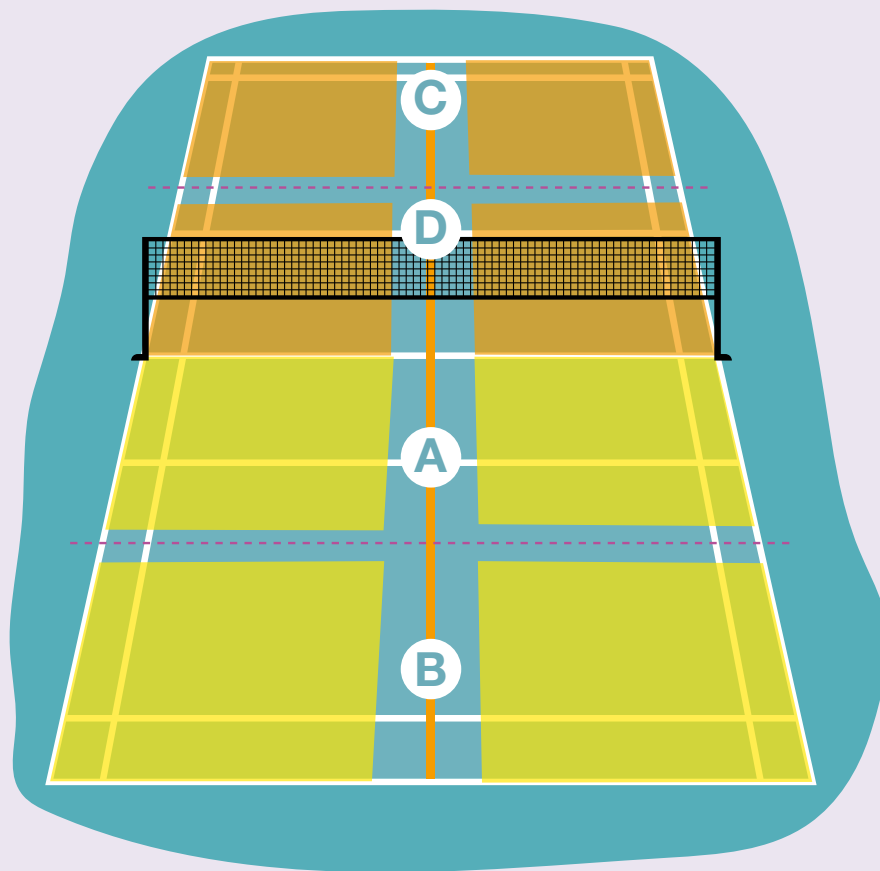


TERRAIN  
ENTIER



ZONES À  
MATÉRIALISER

ROMPRE L'ÉCHANGE PAR L'ESPACE



## CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Gagner le match.
- Mettre en difficulté l'équipe adverse dès les premières frappes.

## CRITÈRES DE RÉALISATION

- Alternier ses frappes dans les espaces libres.
- Prendre les informations du placement des adversaires.

## Objectif de la situation

Faire déplacer les adversaires sur les zones latérales.  
Jouer dans les espaces libres.

## But de la situation

Faire déplacer les adversaires de la zone centrale pour les emprisonner et libérer des espaces.

## Consignes

Les joueurs doivent rester sur la ligne orange, un pied de part et d'autre de la ligne.

**A** est au service et joue sur **D**, le point commence.

Si un joueur quitte sa position pour jouer le volant, il se retrouve emprisonner dans le 1/4 de terrain ou il a tapé le volant et ne pourra jouer que les volants venant dans sa zone.

2 points si point direct marqué en zone libre.

2 observateurs.

Match en 15 points.

**A** et **B** échangent de position un point sur deux, **C** et **D** également, en alternance.

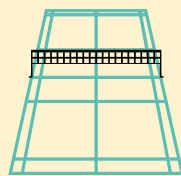
### VARIANTES

- La contrainte des zones ne peut s'appliquer que sur un joueur, le second reste un joueur libre.
- Faire la même situation mais avec une ligne de départ horizontale (pointillés violets).
- Mettre les zones «gelées» que d'un côté (droit ou gauche /avant ou derrière).

# Carré magique



4 JOUEURS



TERRAIN ENTIER  
DIVISÉ EN 4 CAMPS



ZONES À  
MATÉRIALISER

situation globale

## Objectif de la situation

Être capable de créer le déséquilibre adverse en jouant sur la dimension « vitesse » pour marquer le point.

## But de la situation

Gagner le point en produisant des trajectoires accélérées.

### DIMENSION TECHNICO-TACTIQUE

La capacité à accélérer le jeu est un levier essentiel pour varier le rythme et créer de l'incertitude temporelle. En imposant un tempo plus rapide, le joueur réduit le temps d'organisation de l'adversaire et le met en difficulté grâce à des trajectoires tendues ou descendantes. Dans cette logique, le drive est un coup offensif, rapide et presque horizontal, joué entre la ligne de service et la ligne de fond. Son objectif est de forcer l'adversaire à défendre en envoyant le volant près des limites du terrain. Il sert aussi fréquemment de coup de contre-attaque, notamment après un smash adverse mal maîtrisé.

## Consignes

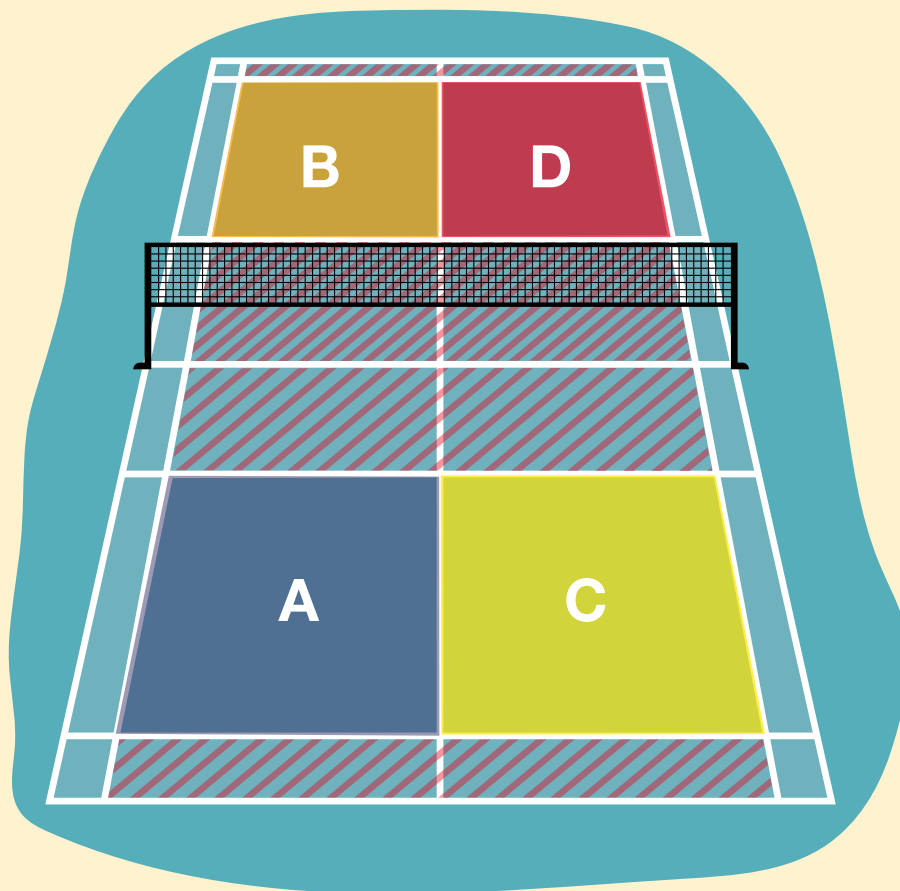
Match inversé en 5 points sur terrain de double. Interdire le jeu dans les zones avant et arrière. Chaque joueur doit défendre son camp (*demi-terrain*) et tenter d'éliminer ses adversaires.

Service libre, droit ou croisé. Le joueur qui perd l'échange (*en faisant une faute ou si le volant le touche ou touche sa zone*) perd un point et doit servir l'échange suivant. Le joueur qui arrive à 0 est éliminé, sa zone n'est plus une cible possible pour ses adversaires. Le dernier joueur en jeu a gagné.

### VARIANTES

- Autoriser zone avant, voir arrière.
- Autoriser le jeu dans les couloirs.
- Placer un sur-filet.
- Gérer l'hétérogénéité en allouant par exemple 7 points au départ à un joueur de niveau de performance plus faible, 5 à 2 autres et 3 à un autre de niveau de performance plus élevé.

ROMPRE L'ÉCHANGE PAR LA VITESSE



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Être le dernier joueur sur le terrain, marquer des points pour baisser le score puis éliminer ses adversaires.
- Ne pas perdre de points pour conserver son score et rester en jeu.

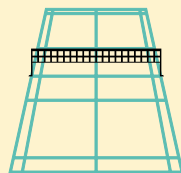
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Chercher à «mettre la pression» dès le service ou le retour de service.
- Se préparer à prendre le volant tôt (coude armé, raquette haute).
- Gérer l'inclinaison du tamis (Vertical voire légèrement incliné vers le bas) pour ne pas produire de trajectoire montante.
- Réaliser des gestes courts.

# Smash en multivolant



2 JOUEURS



TERRAIN  
ENTIER



ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Être capable de smasher de manière efficace.

## But de la situation

Atteindre les cibles avec des trajectoires accélérées descendantes.

## Consignes

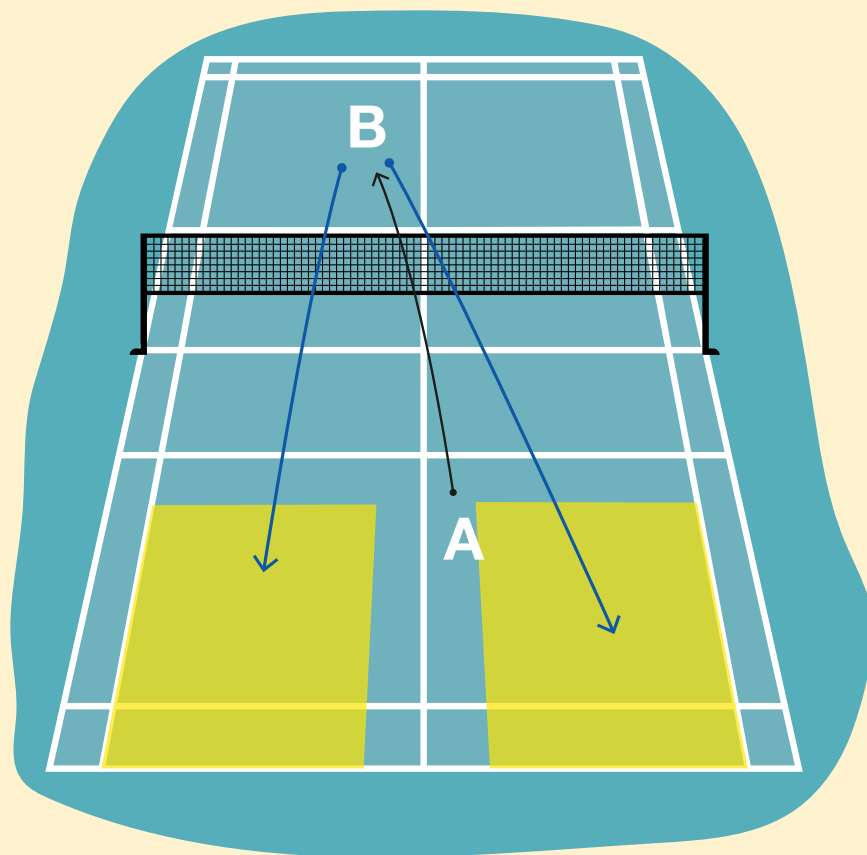
Travail en multivolant.

**A** est au service (en CD) et varie la longueur de son service. **B** doit smasher dans les zones définies.

1'30 à 2 minutes de travail puis changement de rôle. Chaque cible touchée rapporte plus ou moins de point selon la difficulté d'exécution.

### VARIANTES

- Pratique en bloc constant : **B** ne fait que des smashes.
- Pratique en bloc variable : **B** alterne smash et dégagement en fonction de l'endroit où il frappe.
- Matérialiser des cibles par des boîtes de volants vides, des coupelles, des raquettes ou volants au sol, etc.
- Varier la taille des cibles.



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

**Ratio** : nombre de points marqués en smash sur nombre de smashes tentés.

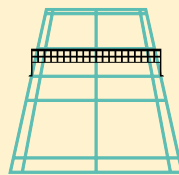
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Se préparer à prendre le volant tôt (coude armé, raquette haute).
- Gérer l'inclinaison du tamis (Vertical voire légèrement incliné vers le bas) pour ne pas produire de trajectoire montante.
- Prendre le volant haut devant soi pour piquer le volant.
- Avancer dans la frappe pour augmenter la puissance.
- Réaliser des gestes courts.

# Vers l'avant



3 JOUEURS



TERRAIN ENTIER  
+ SUR-FILET

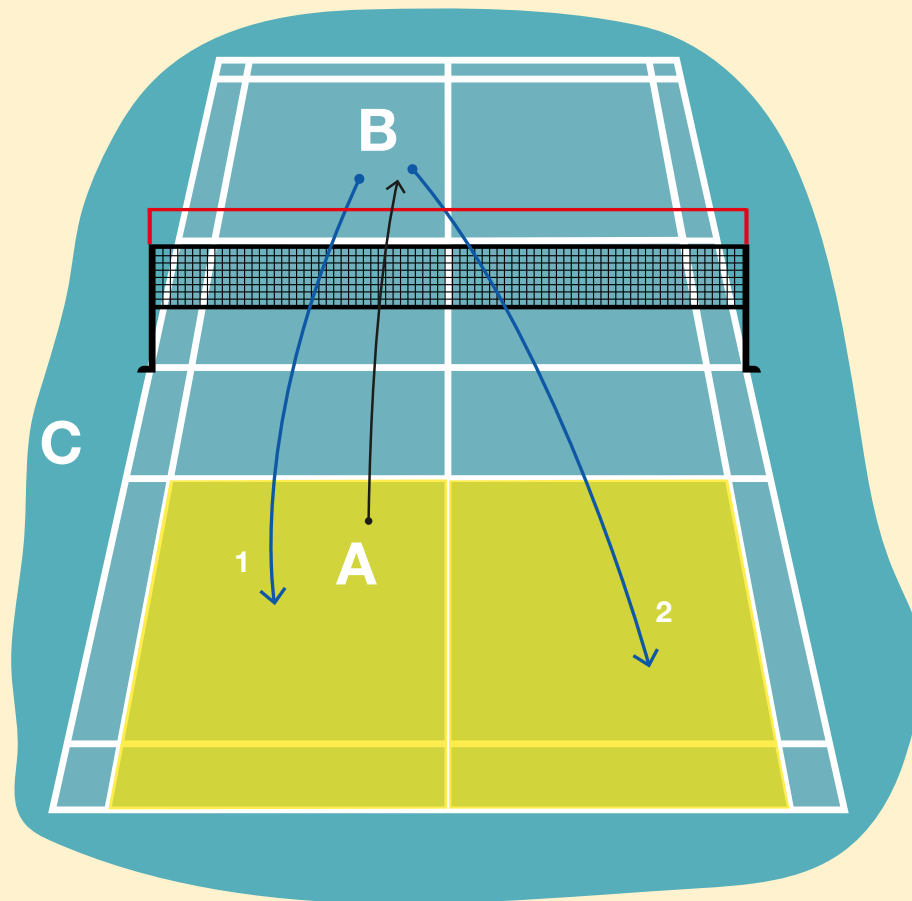


ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Être capable d'accélérer le jeu sur un volant favorable.

### ROMPRE L'ÉCHANGE PAR LA VITESSE



## But de la situation

Passer sous le sur-filet le plus de fois possible.

## Consignes

Un lanceur **A**, un joueur **B**, un ramasseur et observateur **C**.

**1/ B** est positionné un peu derrière la ligne de service. **A** lance X volants à **B** main basse (trajectoire mi-haute sur zone avant).

**B** doit réaliser un coup d'attaque et tenter de passer sous le sur filet. Jeu en ligne. Changement de rôle.

**2/** Même chose en jeu croisé.

### VARIANTES

- Ajouter des zones à viser.
- Varier coup droit et revers.
- Faire la distribution avec la raquette.
- Demander à **A** d'envoyer des volants un peu moins hauts.
- Placer **B** plus ou moins loin du filet.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Créer une trajectoire descendante avec de la vitesse.
- Réussir X fois à passer sous le sur-filet sur X volants frappés.

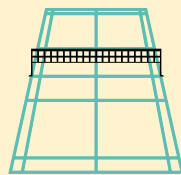
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Se préparer à prendre le volant tôt (coude décollé, raquette haute, corps vers l'avant).
- Gérer l'inclinaison du tamis (légèrement incliné vers le bas) pour créer une trajectoire descendante.
- Prendre le volant devant soi pour piquer le volant.
- Avancer dans la frappe pour augmenter la puissance.
- Réaliser des gestes courts.

# Premier qui craque



2 JOUEURS



1/2 TERRAIN  
+ SUR-FILET



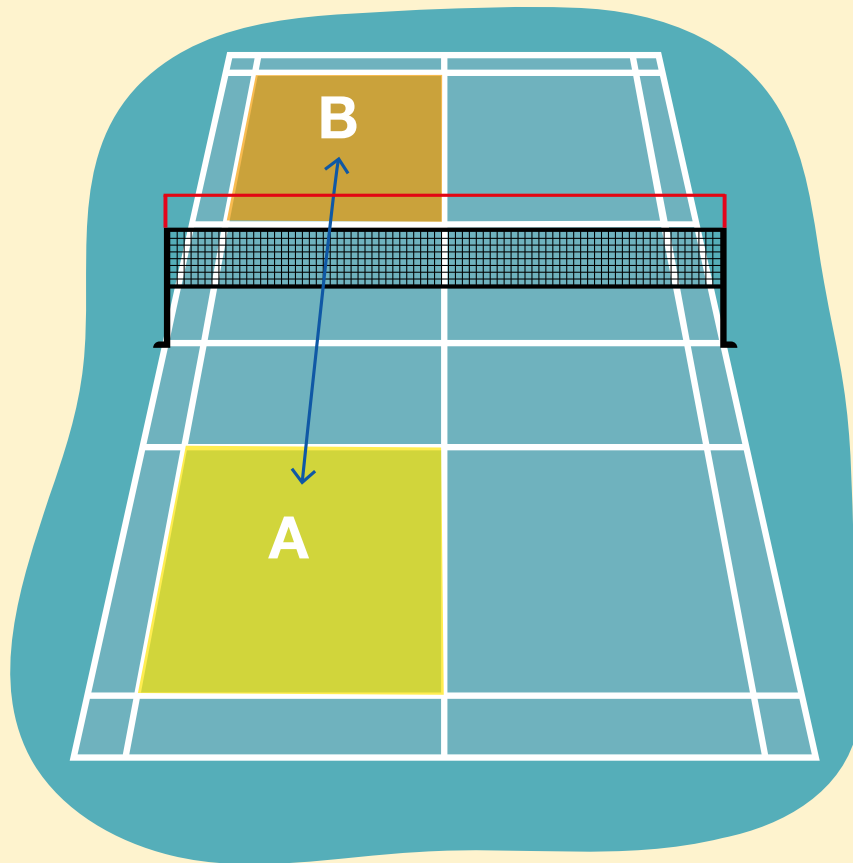
ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Être capable d'enchaîner des frappes tendues.



ROMPRE L'ÉCHANGE PAR LA VITESSE



## But de la situation

Tenir le plus longtemps possible un échange tendu.

## Consignes

1 contre 1, les deux joueurs sont positionnés au milieu du carré de service.

**A** sert en revers mi-court, puis les deux joueurs doivent enchaîner des échanges tendus (drives) en essayant au maximum de passer sous le sur-filet. Match en 10 points.

### VARIANTES

- Varier coup droit et revers.
- Varier la hauteur du sur-filet.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Créer une trajectoire tendue avec de la vitesse.
- Réussir X fois à passer sous le sur-filet sur X volants frappés.
- Nombre de points marqués.

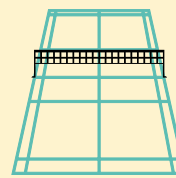
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Se préparer à prendre le volant tôt (coude décollé, raquette haute, corps vers l'avant).
- Gérer l'inclinaison du tamis (légèrement incliné vers le bas) pour créer une trajectoire tendue.
- Prendre le volant devant soi pour piquer le volant.
- Avancer dans la frappe pour augmenter la puissance.
- Réaliser des gestes courts.

# Routine en vitesse



2 JOUEURS



TERRAIN ENTIER  
OU 1/2 TERRAIN

## Objectif de la situation

Être capable de profiter d'une situation favorable pour smasher.

## But de la situation

Attaquer et maintenir l'attaque pour finir l'échange rapidement.

## Consignes

Travail en routine ouverte sur demi-terrain.

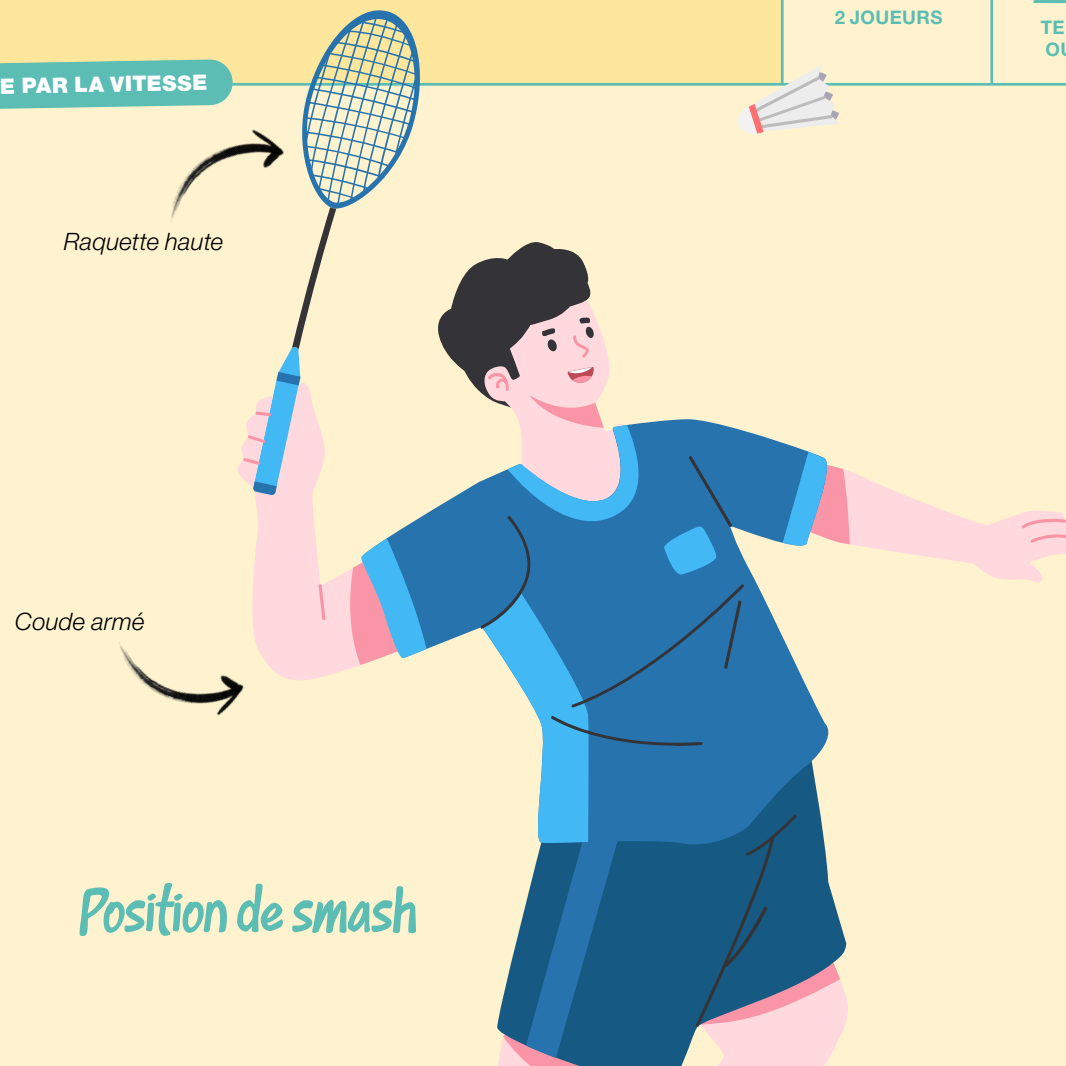
**Routine 1 :** service long / smash / jeu libre.

**Routine 2 :** service court / lob / smash / jeu libre.

### VARIANTES

- Varier les coups obligatoires dans la routine avant le jeu libre.
- Passage sur grand terrain.
- Ajouter des cibles pour les smashes.
- Jeu avec sur-filet possible.

### ROMPRE L'ÉCHANGE PAR LA VITESSE



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

Finir l'échange sur le 1<sup>er</sup> smash ou sur les 2 ou 3 coups du jeu libre.

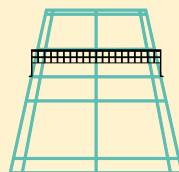
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Se préparer à prendre le volant tôt (coude armé, raquette haute).
- Gérer l'inclinaison du tamis (Vertical voire légèrement incliné vers le bas) pour ne pas produire de trajectoire montante.
- Prendre le volant haut devant soi pour piquer le volant.
- Avancer dans la frappe pour augmenter la puissance.
- Réaliser des gestes courts.
- Être prêt à enchaîner des coups d'attaque après le smash en cas de défense haute.

# Bonus vitesse



2 JOUEURS



TERRAIN ENTIER  
OU 1/2 TERRAIN  
+ SUR-FILET



ZONES À  
MATÉRIALISER

## Objectif de la situation

Être capable de créer le déséquilibre adverse en jouant sur la dimension «vitesse» pour marquer le point.

## But de la situation

Gagner le point en produisant des trajectoires accélérées.

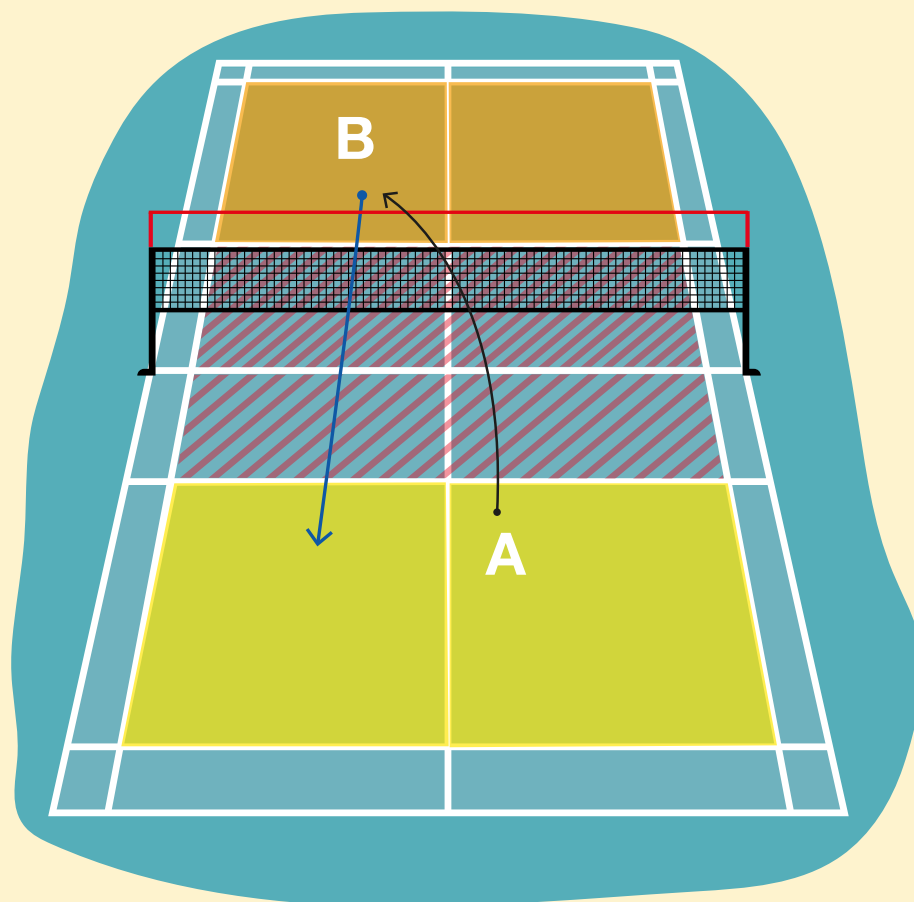
## Consignes

Match en X points. Les élèves choisissent s'ils servent court ou tendu. À chaque fois qu'un joueur parvient à gagner le point par une trajectoire passant sous le sur-filet, il obtient 3 pts. Tous les points gagnés autrement rapportent 1 pt.

Zone avant interdite.

### VARIANTES

- Sur terrain entier ou demi-terrain de double.
- Jouer sur la hauteur du sur-filet.



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

**Ratio :** nombre de points bonus remportés / Total de pts gagnés.

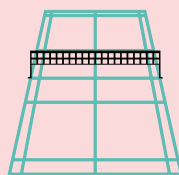
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Chercher à «mettre la pression» dès le service ou le retour de service (voir fiches spécifiques à ces deux situations).
- Se préparer à prendre le volant tôt (coude armé, raquette haute).
- Gérer l'inclinaison du tamis (vertical voire légèrement incliné vers le bas) pour ne pas produire de trajectoire montante.
- Réaliser des gestes courts.

# Banco



6 JOUEURS



TERRAIN  
ENTIER

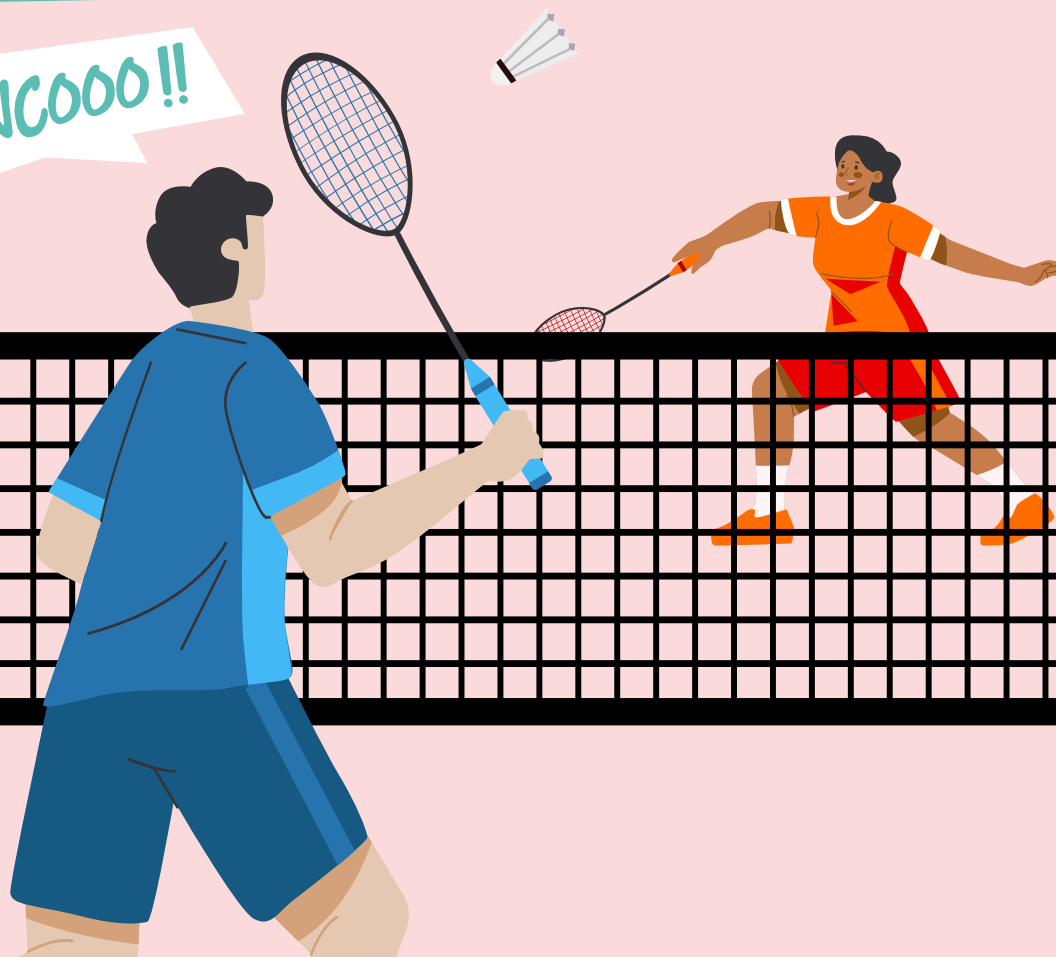
situation globale

## Objectif de la situation

Identifier une situation favorable et savoir l'exploiter.  
Créer une trajectoire rapide et /ou descendante sur un volant favorable.

EXPLOITER LA SITUATION FAVORABLE

BANCOOO !!



## But de la situation

Marquer le point quand une situation favorable se présente.

### DIMENSION TECHNICO-TACTIQUE

La gestion du rapport de force passe par la capacité du joueur à mobiliser différentes armes technico-tactiques pour rompre ou maintenir l'échange selon la situation. Parmi ces outils, le kill permet de conclure directement le point en frappant un volant tôt au-dessus du filet avec une trajectoire descendante et rapide. Le contre-amorti, joué zone avant vers zone avant, est un coup offensif qui pousse souvent l'adversaire à lever le volant, sauf s'il contre-amortit à son tour. Le lob, envoyé haut vers le fond du court, peut être utilisé de façon offensive pour mettre l'adversaire sous pression ou de manière défensive pour gagner du temps.

Dans le registre offensif, le smash vise également à terminer l'échange grâce à une trajectoire rapide et descendante. Le drive, coup horizontal du mi-court, accélère le jeu tout en restant dangereux si sa trajectoire ne monte pas. Enfin, l'amorti ou bloc, joué du mi-court vers l'avant, cherche à placer l'adversaire en difficulté en l'obligeant à remonter le volant.

## Consignes

Match par équipe en 25 points. 2 équipes de 3 joueurs.

Les points se jouent 1 contre 1. Quand un joueur pense avoir une situation favorable pour marquer le point, il doit crier «**BANCO**».

### Sur la frappe :

- si point gagnant direct : + 3 points
- si point gagné mais volant touché par l'adversaire : + 2 points
- Si point gagné dans les deux frappes qui suivent : 1 point
- Sinon, point perdu

Le gagnant du point reste sur le terrain, le perdant cède sa place à un partenaire.

### VARIANTES

- Imposer le type de service (court/long).
- Donner la possibilité à un partenaire de crier banco à la place du joueur si il identifie une situation favorable.
- Ajouter des bonus avec des zones à viser.
- Ajouter des zones interdites qui ne valident pas de point.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Crier «Banco» aux bons moments.
- Nombre de points marqués sur Banco sur nombre de points joués.
- Nombre de Banco remportés.

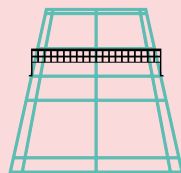
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Chercher à «mettre la pression» dès le service ou le retour de service (voir fiches spécifiques à ces deux situations).
- Se préparer à prendre le volant tôt (coude armé, raquette haute).
- Effectuer un service avec intention tactique.
- Jouer sur les 2 paramètres : Vitesse et/ou Espace.

# Fais ton choix au filet



4-6 JOUEURS  
(2 GROUPES DE 2  
OU DE 3)

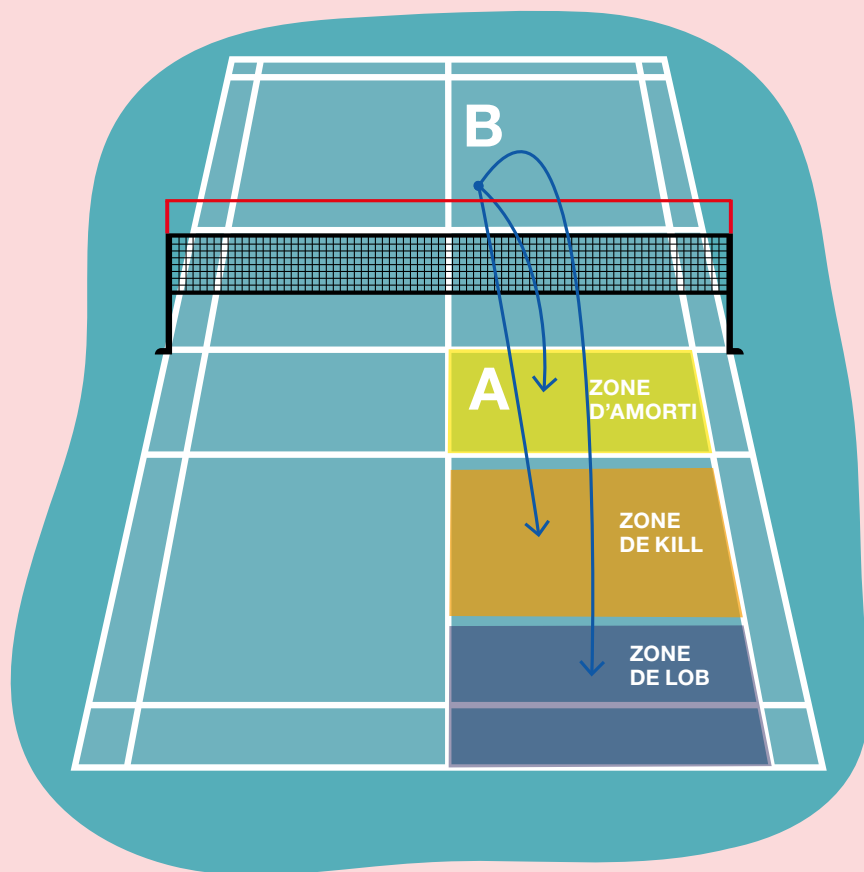


1/2 TERRAIN  
+ SUR-FILET



ZONES À  
MATÉRIALISER

EXPLOITER LA SITUATION FAVORABLE



## Objectif de la situation

Identifier l'état du rapport de force et faire un choix de coup technique pertinent au filet pour rompre l'échange ou assurer la continuité.

## But de la situation

Renvoyer le volant au filet en ayant choisi un coup technique adapté à la situation.

## Consignes

Le distributeur **A** est placé proche de la ligne de service court distribuée à la main des volants courts (séries de 10) en s'assurant d'une variabilité dans les trajectoires (plus ou moins hautes, plus ou moins courtes, plus ou moins excentrées).

Le joueur **B** se déplace vers le filet et doit faire un choix au regard de sa lecture du rapport de force au moment de frapper : **kill**, **contre-amorti**, **lob**.

### VARIANTES

- Sur-filet plus ou moins haut.
- Distribution plus ou moins variée, avec plus ou moins de fréquence.
- Distribution uniquement côté coup droit ou revers uniquement ou sur toute la largeur.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Renvoyer le volant dans le terrain sans faire de faute.
- Renvoyer dans les zones (lob ou contre-amorti).

### CRITÈRES DE RÉALISATION

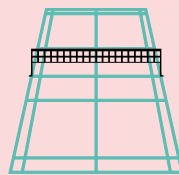
- Fente avant à l'arrivée au filet.
- Se préparer à prendre le volant tôt (coude armé, raquette haute).
- Se repérer par rapport à la hauteur du volant pour faire son choix :
  - au-dessus du sur-filet = très favorable donc kill,
  - CA entre le filet et le sur-filet = favorable ou neutre = CA,
  - sous la bande du filet : défavorable = lob.

# Fais ton choix à mi court

EXPLOITER LA SITUATION FAVORABLE



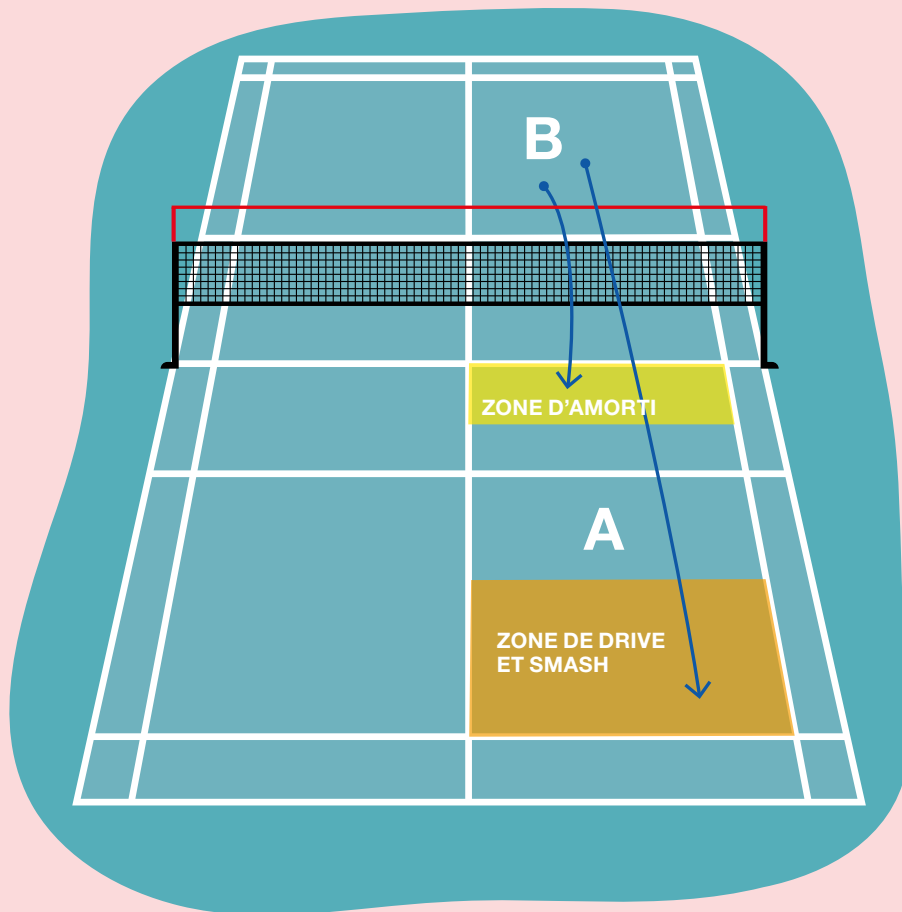
4-6 JOUEURS  
(2 GROUPE DE 2  
OU DE 3)



1/2 TERRAIN  
+ SUR-FILET



ZONES À  
MATÉRIALISER



## CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Renvoyer le volant dans le terrain sans faire de faute.
- Renvoyer dans les zones (à placer).

## CRITÈRES DE RÉALISATION

- Orientation rapide des appuis.
- Se préparer à prendre le volant tôt (coude armé, raquette haute).
- Se repérer par rapport à la hauteur du volant pour faire son choix :
  - au-dessus du sur-filet = très favorable donc smash,
  - entre le filet et le sur-filet = neutre donc bloc ou drive ou amorti,
  - sous la bande du filet = défavorable donc lob.

## Objectif de la situation

Identifier l'état du rapport de force et faire un choix de coup technique pertinent à mi court pour rompre l'échange ou assurer la continuité.

## But de la situation

Renvoyer le volant depuis le mi court en ayant choisi un coup technique adapté à la situation.

## Consignes

Le distributeur **A** placé au milieu du court distribue avec la raquette des volants mi court (séries de 10) en s'assurant d'une variabilité dans les trajectoires (plus ou moins hautes, plus ou moins courtes, plus ou moins excentrées). Le joueur **B** doit faire un choix au regard de sa lecture du rapport de force au moment de frapper : smash, divre, amorti.

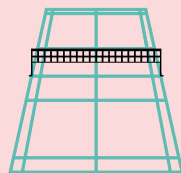
### VARIANTES

- Sur-filet plus ou moins haut.
- Distribution plus ou moins variée, avec plus ou moins de fréquence.
- Distribution uniquement côté coup droit ou revers ou sur toute la largeur.

# Touche plots



2 JOUEURS

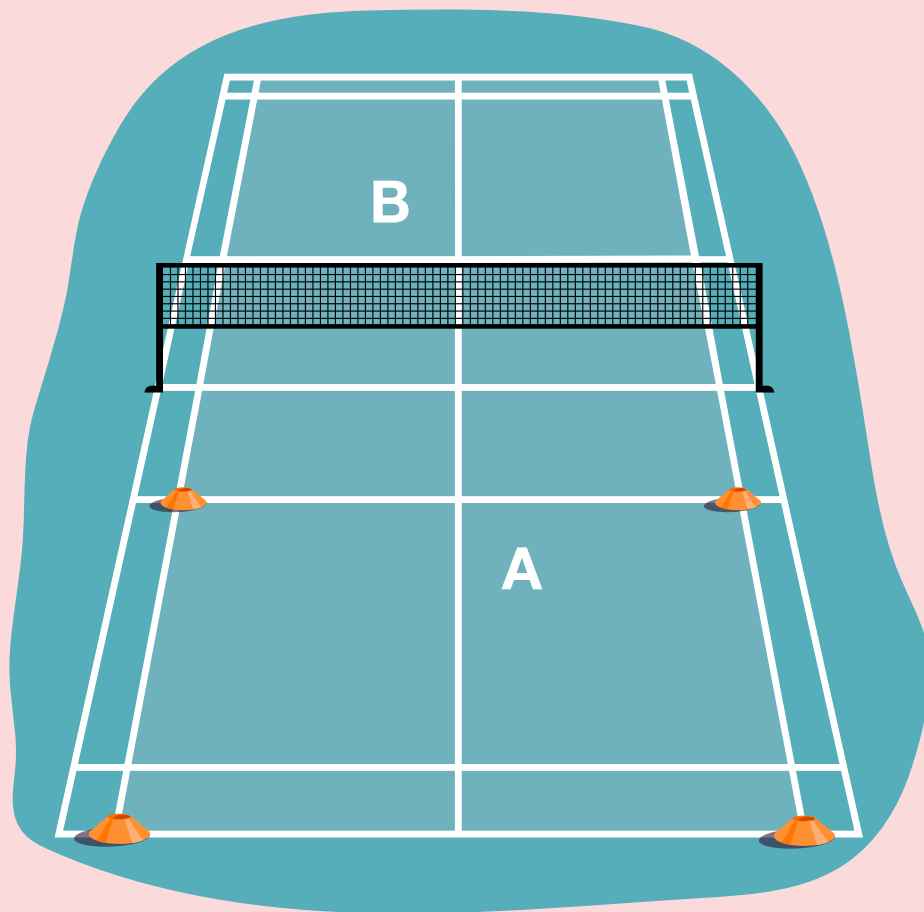


TERRAIN  
ENTIER



ZONES À  
MATÉRIALISER

EXPLOITER LA SITUATION FAVORABLE



## Objectif de la situation

Être capable de prendre l'information du placement de l'adversaire.

Réaliser le coup adapté à la situation : faire le bon choix.

## But de la situation

Gagner le point rapidement.

## Consignes

4 plots sont disposés sur les côtés, lignes de simple.

**A** sert sur **B** et mise en place d'un échange en collaboration. Au bout de 2 ou 3 échanges, **A** choisi un plot qu'il doit aller toucher.

**B** dispose alors de 2 frappes pour gagner l'échange, sinon il perd le point.

Match en 10 points, puis on échange les rôles.

### VARIANTES

- Augmentation du nombre de plots (plus dur pour **B** car **A** a plus de choix).
- Distance des plots : plus ou moins proches des lignes de simple.
- Placement des plots vers l'avant / arrière.
- **B** décide où il pose les plots dans l'espace adverse.
- Des plots en zone avant ou arrière : les joueurs doivent toucher un plot pour pouvoir ensuite gagner un point.

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Marquer au moins 7 points.
- Ne pas faire de faute directe.

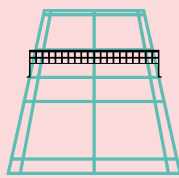
### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Prendre l'information du placement adverse.
- Se préparer à prendre le volant tôt (coude armé, raquette haute).
- Réaliser la frappe adaptée à la situation.

# Le champion



4-6 JOUEURS

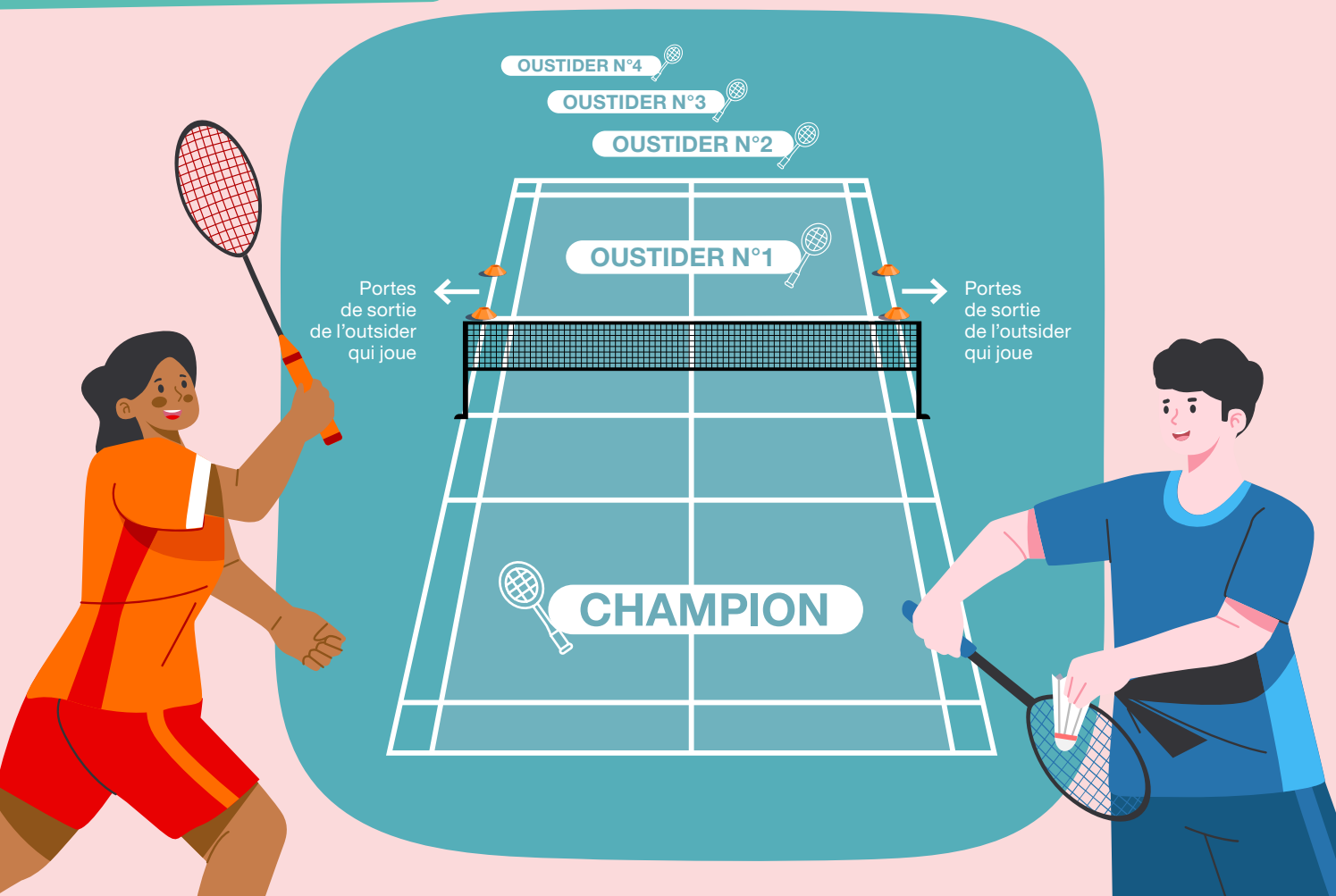


TERRAIN ENTIER  
(EN SIMPLE)



ZONES À  
MATÉRIALISER

## EXPLOITER LA SITUATION FAVORABLE



### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Être le champion le plus souvent possible pendant la durée allouée à la situation (ex : 15') et donc avoir le score individuel le plus élevé possible de son groupe.
- Être performant en situation de champion ou d'outsider (où la prise de risque est possible en cherchant à marquer le point, mais pas indispensable car assurer la continuité de l'échange peut suffire à gagner l'échange).

### CRITÈRES DE RÉALISATION

- Chercher à « mettre la pression » dès le service ou le retour de service (voir fiches spécifiques à ces deux situations).
- Se préparer à prendre le volant tôt (coude armé, raquette haute).
- Effectuer un service avec intention tactique.
- Varier la défense.

## Objectif de la situation

Moduler le rapport de force dans un groupe de niveau homogène pour soit être capable de créer la rupture rapide de l'échange, soit gérer sa continuité.

## But de la situation

Champion : gagner le point (pas de limite de frappes).

Outsider : gagner le point en 2 frappes.

## Consignes

Le **champion** sert (service libre), le **premier outsider** a 2 frappes maxi pour gagner l'échange et lui prendre sa place. Si il réussit, il marque un point au score individuel et devient le **champion** à battre. Si il ne réussit pas et que le volant reste en jeu, l'**outsider n°2** (qui était en attente en sécurité derrière la ligne de fond de court) rentre sur le terrain (l'**outsider n°1** sort sur un des 2 côtés après sa 2<sup>e</sup> frappe) et bénéficie de 2 frappes également et ainsi de suite jusqu'à la fin de l'échange. Si le **champion** marque, sur un coup gagnant ou sur une faute adverse, il marque un point au score individuel et reste le champion à battre.

### VARIANTES

- Service long obligatoire.
- Augmenter le nombre de frappes allouées à l'outsider (ex : 3 frappes).
- Imposer une trajectoire descendante pour marquer le point pour l'outsider.
- Imposer des zones cibles.

Ces contenus ont été co-construits  
avec des professeurs d'EPS.

## Un grand merci à...

### **Séloua Kerbout**

Professeure agrégée d'EPS au collège de Rivery (80)

### **Mélina Mortagne**

Professeure d'EPS au collège Émile Zola de Giberville (14)

### **Mathieu Seignez**

Professeur d'EPS au lycée des Métiers du BTP de Cernay (68)  
Membre de la Commission Mixte Nationale UNSS-FFBaD

### **Jean-Christophe Weckerle**

Professeur agrégé d'EPS  
Directeur adjoint de l'UFRSTAPS de Lyon (69)



**FFBaD**

**Fédération Française de Badminton**

9-11 avenue Michelet  
93583 SAINT-OUEN Cedex

[www.ffbad.org](http://www.ffbad.org)