

# BAD IS SCHOOL

JOUE-LA COMME PLUMY !

LIVRET EPS MATERNELLE



# 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 ses pratiques, échanger avec les enseignant-es, recueillir les attentes et les besoins des élèves sont autant d'étapes qui ont permis de mieux appréhender la place de l'EPS à l'école.

À l'heure où faire bouger les plus jeunes est une question de santé publique, la FFBaD s'inscrit pleinement dans les dispositifs ministériels en élaborant par exemple un livret spécifiquement dédié aux 30 min d'APQ. L'ensemble des outils pratiques créés participe au développement moteur de tous les enfants, et bien plus encore.

Pour préparer les plus jeunes à la pratique du badminton en cycle 2 et cycle 3, la FFBaD propose

aux enseignant-es de maternelle ce livret clé en main leur permettant de mettre en place cette activité facilement. Il comprend des ateliers, des jeux coopératifs, des situations motrices variées où l'ensemble du groupe classe peut pratiquer en même temps dans des espaces divers : salle de motricité, cour d'école, parc, etc.

Au-delà du volet sportif, le badminton est avant tout une activité mixte, ludique et accessible à tous. Facilement appréhendable par les plus jeunes, elle valorise la concentration, la coopération et la prise d'informations spatio-temporelles.

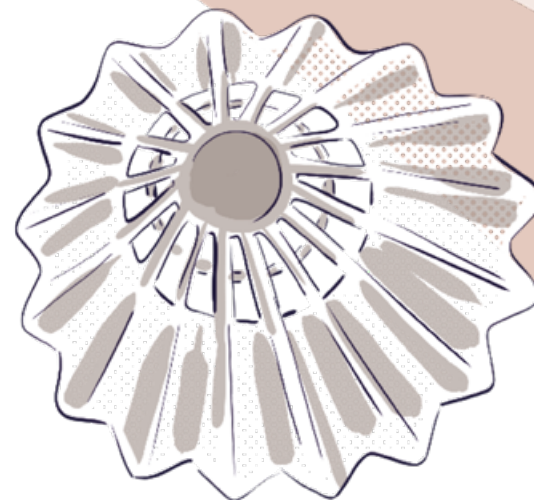
La FFBaD remercie les personnels de l'Education Nationale qui ont rendu ce travail possible.

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

En attendant, n'oubliez pas que le Bad is sChOOL !

# SOMMAIRE

04	LIENS AVEC LES PROGRAMMES
06	LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES
08	LE MATÉRIEL
09	LE LEXIQUE
16	ORGANISATION DU MODULE
18	PROGRAMMATION
22	RÉVEIL ARTICULAIRE



24	PARCOURS MOTRICITÉ
26	MANIABILITÉ
33	JONGLAGE
37	SITUATIONS DUELLES
44	PASSEPORT BADMINTON
46	ANNEXES : CARTES LEXIQUES À DÉCOUPER

## LIENS AVEC LES PROGRAMMES

### Domaines d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

La pratique d'activités physiques et artistiques contribue au **développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel** des enfants.

Ces activités mobilisent et enrichissent l'imaginaire et sont l'occasion d'éprouver des émotions, des sensations nouvelles. Elles permettent aux élèves :

- D'explorer leurs possibilités physiques.
- De développer leurs habiletés motrices et leur équilibre.
- De mieux se situer dans l'espace et dans le temps.
- D'appréhender l'image de leur propre corps.

### Attendu des élèves en fin d'école maternelle

- Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.
- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.
- Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.
- Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

## LIENS AVEC LES PROGRAMMES

### Ce qui est à construire sur l'ensemble du cycle

Objectif : agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

#### Autour de 4 ans

- **Construire des modes d'actions** sur et avec les objets, apprécier des trajectoires.
- **Considérer l'autre** comme un partenaire.
- S'inscrire dans un projet d'action.

- **Appréciation de trajectoires** variées d'objets pour obtenir des effets multiples.
- **Participation à des jeux d'échange** avec un partenaire, compréhension des rôles différents.
- **Choix parmi plusieurs solutions** pour atteindre un but.

#### Autour de 5 ans

- **Prévision, anticipation de trajectoires** pour se placer, se déplacer, agir en fonction du but visé.
- **Aide à l'action de l'autre**, observation ou évaluation dans le cadre d'une organisation collective.
- **Engagement d'efforts dans la durée** pour obtenir un score, pour chercher à progresser.

# LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

## Les prises de raquette

1

### La prise universelle

Prise valable pour tous les coups, la prise dite « universelle » encore appelée prise marteau. La raquette est prise à la manière d'un marteau, le tamis est perpendiculaire au sol. L'intersection du pouce et de l'index se pose sur la tranche du grip.



*Astuce pour une bonne prise en main de la raquette : proposer la raquette tamis à la verticale et demander à l'élève de venir serrer la raquette comme s'il faisait une poignée de main.*

2

### La prise revers

Sur ce type de prise, le pouce vient se positionner sur le méplat. C'est principalement la gestuelle du pouce qui induit le mouvement.



*Repère à donner aux élèves : c'est le pouce qui pousse !*

### Comment prendre en main la raquette

Point de vigilance : vérifier la prise de raquette quand l'élève récupère une raquette posée sur une surface plane (sol, table, sac de rangement...).

### Le changement de prise

Les prises « coup droit » et « revers » seront utilisées en fonction de la trajectoire du projectile, selon le côté où il arrive. Utiliser à bon escient coup droit et revers sera un objectif attendu des élèves de fin de cycle 1.

1

2



Vérifier le V formé par la position des doigts quand le tamis est en position verticale, perpendiculaire au sol.

Vérifier le pouce quand le tamis est en position horizontale, parallèle au sol.



## LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

### La motricité générale

Courir, sauter, bondir, lancer, attraper, se déplacer, démarrer, manipuler raquette et projectile seront autant d'actions à développer chez l'élève.

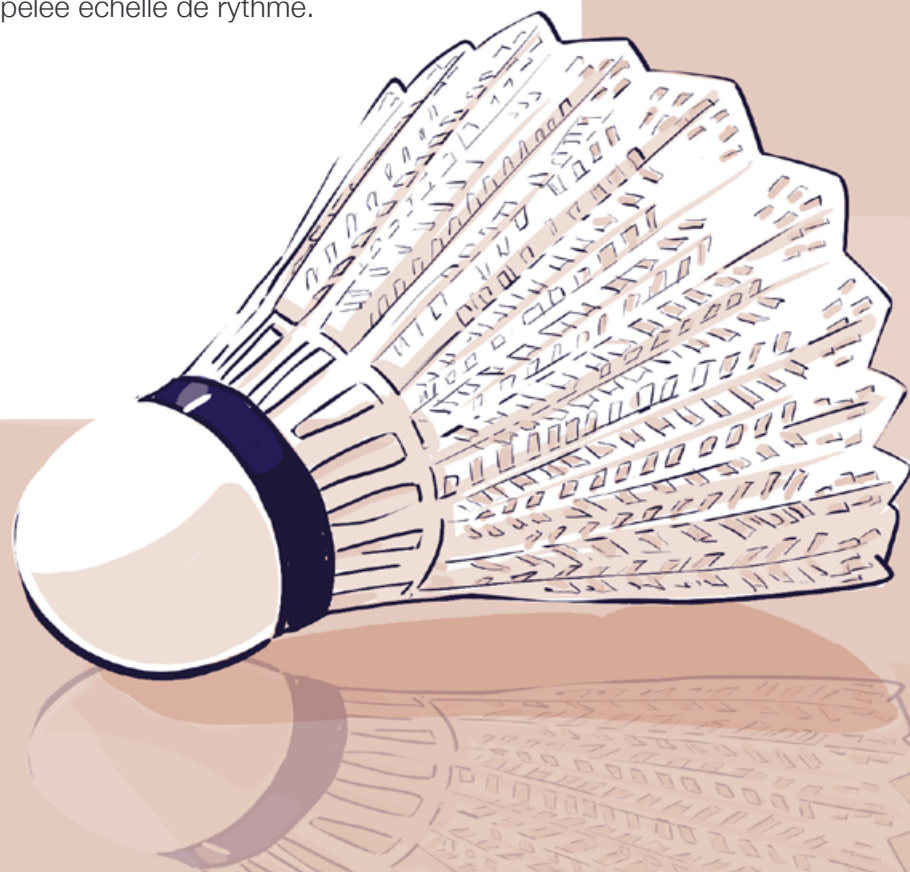
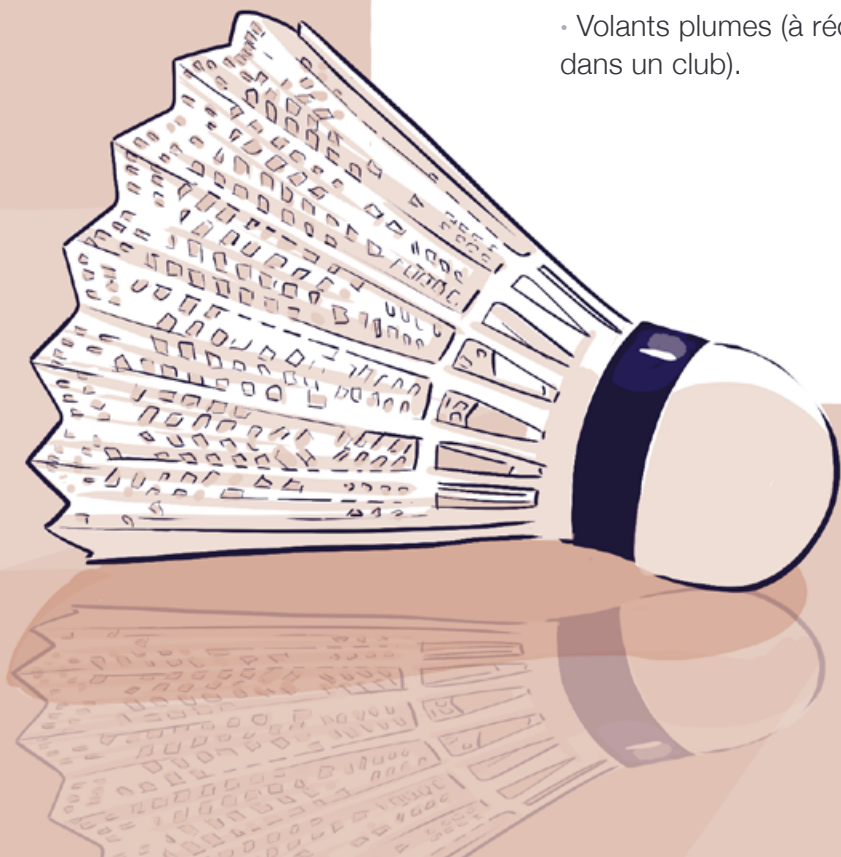
Au badminton, l'enchaînement des actions **dans toutes les directions** sera un élément essentiel à travailler. Il faudra veiller à la qualité de l'appui, qui devra être bref, varié, précis et orienté.





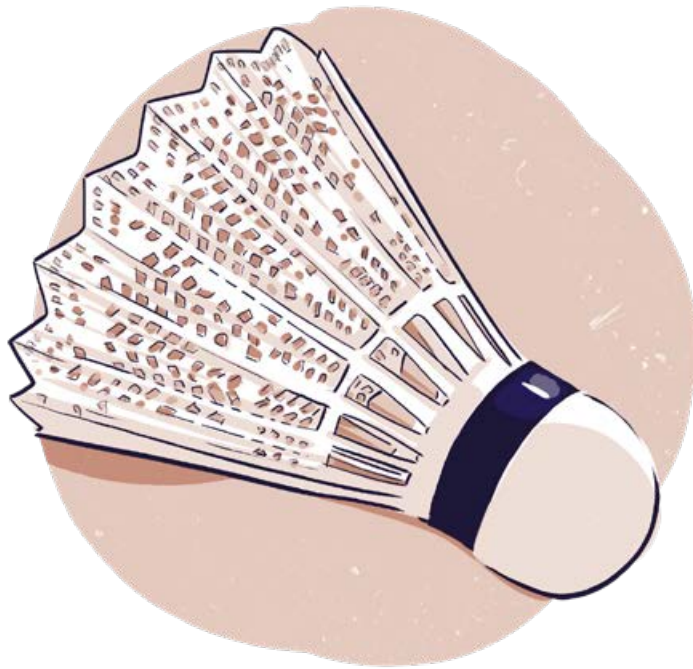
## LE MATÉRIEL

- 20 raquettes enfants.
- 15 à 20 volants en plastique.
- Ballons de baudruche.
- Pompons.
- Volants plumes (à récupérer dans un club).
- Petits matériels de motricité (plots, cerceaux, cocottes, bandes de marquage).
- 1 échelle de motricité encore appelée échelle de rythme.





## LE LEXIQUE



LE VOLANT



LE BOUCHON

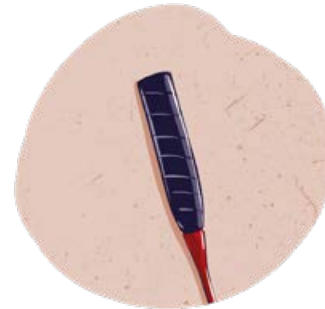


LA JUPE

## LE LEXIQUE



LA RAQUETTE



LE GRIP



LA TIGE



LE TAMIS

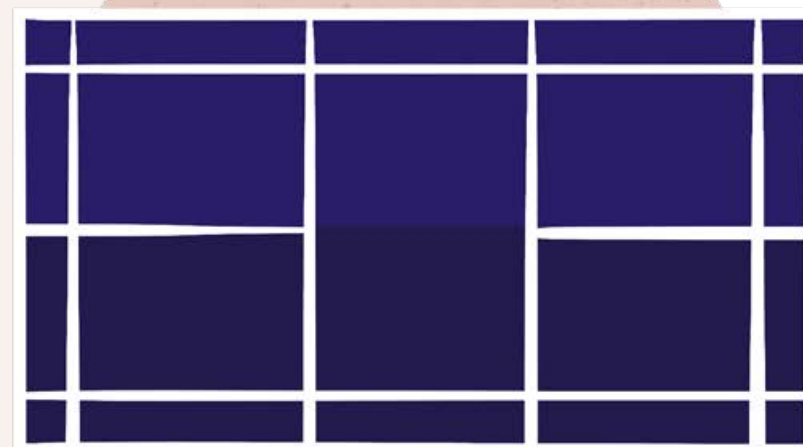


UN BADISTE

UNE BADISTE



## LE FILET DE BADMINTON



## LE TERRAIN DE BADMINTON



LANCER

JONGLER







FRAPPER

PAS-CHASSÉS



SAUTILLER



COURIR



BONDIR

# ORGANISATION DU MODULE

## Démarche proposée

Le module présenté dans ce dossier est prévu pour une douzaine de séances de 45 minutes environ. Chaque séance débute par un échauffement articulaire pour ensuite s'organiser autour d'exercices de maniabilité, de jonglage, de parcours de motricité et d'exercices de relations duelles en opposition ou en coopération.

Chacune des situations **sera proposée plusieurs fois** au cours du module, la répétition des exercices facilite la mise en place et permet de stabiliser les apprentissages.

L'enseignant pourra complexifier ou simplifier les situations au regard des compétences acquises par les élèves.

L'organisation sera fonction du nombre d'encadrants dans la séance.

Pour des raisons de sécurité, les exercices de relations duelles (opposition ou coopération) seront toujours encadrés par un adulte (enseignant ou ATSEM).

## Déroulement de la séance

Les organisations seront fonction du nombre d'élèves de la classe, du matériel disponible et de l'espace dans lequel les élèves évoluent.

## PROPOSITION 1

5 min



Réveil  
articulaire

5 min



Maniabilité

3x10 min



- Parcours de motricité
- Exercices de jonglage
- Situations duelles

5 min



Retour au calme

## PROPOSITION 2

5 min



Réveil  
articulaire

2x10 min



- Maniabilité
- Parcours de motricité

2x10 min



- Exercices de jonglage
- Situations duelles

5 min



Retour au calme

# PROGRAMMATION

## POUR UN MODULE DE 12 SÉANCES

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6
Réveil articulaire	Dirigées par le professeur des écoles		Dirigées par un élève (chef d'orchestre)			
Parcours de motricité	Un temps de réveil articulaire et un parcours de motricité sont mis en place à chaque séance. Le parcours est adapté aux progrès des élèves (réponses motrices et autonomie).					
Maniabilité	<ul style="list-style-type: none"><li>· L'araignée</li><li>· Le tour de raquette</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Rappels</li><li>· La toupie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Rappels</li><li>· La toupie aveugle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Rappels</li><li>· La toupie revers</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Rappels</li><li>· La toupie coup droit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Rappels</li><li>· La toupie alternée</li></ul>
Exercices de jonglage	Le garçon de café		Jongler avec un ballon de baudruche		Attrap' volant	Jongler avec un volant
Situations duelles	Volant brûlant	Couloir brûlant	Le toro	L'horloge	1, 2, 3 bad	<ul style="list-style-type: none"><li>· Le gardien de but</li><li>· Les cibles</li></ul>
Lexique de la séance	Volant, raquette, grip, bouchon		Tige, lancer, frapper, jongler	Sautiller, bondir, terrain	Coup droit, revers	Terrain, filet, lancer (engager)

### Réveil articulaire

L'échauffement a plusieurs objectifs. Il permet à la fois d'effectuer une transition avec le travail réalisé, un réveil cardio-musculaire et de procéder à un échauffement des différentes articulations.

Les articulations seront nommées au fur et à mesure afin d'enrichir le vocabulaire des élèves et d'en assurer la mémorisation.

Dans un premier temps, l'enseignant prend en charge l'échauffement, puis sera progressivement pris en charge par un élève (chef d'orchestre).

### Les exercices de maniabilité

Une bonne maniabilité permettra aux élèves de contrôler et déplacer facilement leur raquette de badminton comme ils le souhaitent ou comme l'enseignant le souhaite.

Il s'agira d'être capable de tenir sa raquette, de changer sa prise, d'orienter sa raquette dans la position souhaitée, et de réussir à avoir une raquette qui est le prolongement naturel du bras tout en libérant le coude.

Les différents exercices proposés permettront de développer la motricité fine qui sera également très utile dans l'apprentissage de l'écriture !



## MANIABILITÉ

- 1 *L'araignée*
- 2 *Le tour de raquette*
- 3 ***La toupie\****
- 4 *La toupie aveugle*
- 5 *La toupie revers*
- 6 *La toupie coup droit*
- 7 *La toupie alternée*



## JONGLAGE

- 1 *Le garçon de café*
- 2 ***Le ballon de baudruche\****
- 3 *Attrap' volant*
- 4 *Le jonglage*



## OPPOSITION / COOPÉRATION

- 1 *Le volant brûlant*
- 2 *Le jeu de l'horloge*
- 3 *Le toro*
- 4 *Le couloir brûlant*
- 5 *1, 2, 3 bad*

### Pour aller plus loin

- 6 *Le gardien de but*
- 7 *Les cibles*

**\* Situations de référence**





## GRILLE D'ÉVALUATION\*

### JE SUIS CAPABLE DE

		NON ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	ACQUIS
MOTRICITÉ	Sauter pieds joints au-dessus d'un obstacle			
	Changer rapidement de direction (slalom, en arrière...)			
	Effectuer des pas-chassés			
	Rattraper un volant lancé par moi-même			
	Rattraper un volant lancé par un-e partenaire			
	Lancer le volant de profil par le bouchon (pas à l'amble)			
TECHNIQUE	Tenir correctement la raquette en coup droit			
	Tenir correctement la raquette en revers			
	Faire tourner la raquette en mobilisant les doigts			
	Effectuer des jongles avec un ballon de baudruche			
COMPORTEMENT	Respecter les consignes et les règles du jeu			
	Respecter les règles de sécurité			
	Coopérer : être attentif aux autres en participant à leur réussite			
	Maintenir mon effort sur toute la durée de l'exercice			

\* À compléter au fur et à mesure

# RÉVEIL ARTICULAIRE

Dans un premier temps, l'enseignant prend en charge l'échauffement qui sera progressivement pris en charge par un élève (chef d'orchestre). Il faudra veiller à nommer les parties du corps et les articulations sollicitées au fur et à mesure.



## COUDES

Coller les coudes  
faire des rotations  
des poignets.



## ÉPAULES

Mains sur les épaules faire  
des petits cercles vers  
l'avant puis vers l'arrière,  
puis des grands cercles  
vers l'avant et vers l'arrière.



## AVANT-BRAS

Mouvement comme si l'on jetait  
un sort. Enchaîner doigts tendus  
et doigts pliés

## RÉVEIL ARTICULAIRE



### BASSIN

Rotation du bassin, imaginer que l'on a un cerceau autour du bassin, *hula hoop*.



### GENOUX

Mains sur les genoux, dessiner des petits ronds avec les genoux.



### CHEVILLES

Assis au sol, une jambe tendue, l'autre jambe passe au-dessus.

Attraper et faire des petits ronds avec son pied.

# N°1 LES PARCOURS

MOTRICITÉ



\* Illustration mise en jeu revers



10<sup>min</sup>



Plots, volants,  
échelle de motricité



Salle de motricité  
ou extérieur



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité globale, la coordination, la dissociation et l'enchaînement des actions et rester équilibré. Rechercher la qualité de la réalisation des situations plutôt que la vitesse d'exécution.

## CONSIGNES

### Situation 1 • Échelle de motricité.

Déplacements avec contacts brefs au sol, ne pas s'écraser, avoir les talons décollés (faire le moins de bruit possible, être une souris, pas un éléphant !).

### Situation 2 • Pas chassés.

Déplacements sans objet en main puis avec, simplement tenu puis manipulé. Variante plus facile : disposer deux plots. Aller d'un plot au suivant en pas-chassés.

### Situation 3 • Course en slalom vers l'avant.

Variantes : se déplacer en canard, comme une grenouille ou une souris, ...

### Situation 4 • Saut pieds joints au-dessus d'un obstacle.

Variantes : sauts de rivières pieds joints. L'espacement des obstacles plus ou moins rapprochés aura un impact sur l'enchaînement des actions : saut uniquement ou alternance sauts - courses.

### Situation 5 • Lancer un volant sur une cible horizontale ou verticale (mise en jeu revers).

### Situation 6 • Course rapide vers l'avant avec passage en marche arrière dans la chicane.

## CONSEILS



Travailler les parcours de motricité en amont des séances de badminton. Des visuels illustrant les actions à réaliser peuvent être positionnés le long du parcours.



# N°2 POUR ALLER PLUS LOIN

## MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



Cerceaux, plots



Salle de motricité  
ou extérieur



Classe entière

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale, la coordination, la dissociation des actions et rester équilibré. Rechercher la qualité de la réalisation des situations plutôt que la vitesse d'exécution.

### 1 LA COURSE DES NÉNUPHARS

Un pied, un cerceau !

- Cerceaux rouges – pied gauche.
- Cerceaux bleus – pied droit.



Les Nénuphars  
en images

### 2 LES KANGOUROUS

Enchaîner des sauts dans chaque cerceau en restant équilibré. Positionner un pied de chaque côté de la bande.



Les Kangourous  
en images

## · CONSEILS ·



Travailler les parcours de motricité en amont des séances de badminton. Des visuels illustrant les actions à réaliser peuvent être positionnés le long du parcours.

# N°3 L'ARAIGNÉE

MANIABILITÉ



5 min



1 raquette  
par enfant



N'importe où



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Être capable d'effectuer les allers-retours le long du grip sans faire tomber la raquette au sol.

## CONSIGNES

Effectuer des allers / retours le long du grip (main la plus habile puis autre main). Relâcher la main grip, ne pas trop serrer la raquette.

Mobiliser les doigts pour effectuer la tâche.

## · VARIABLE ·

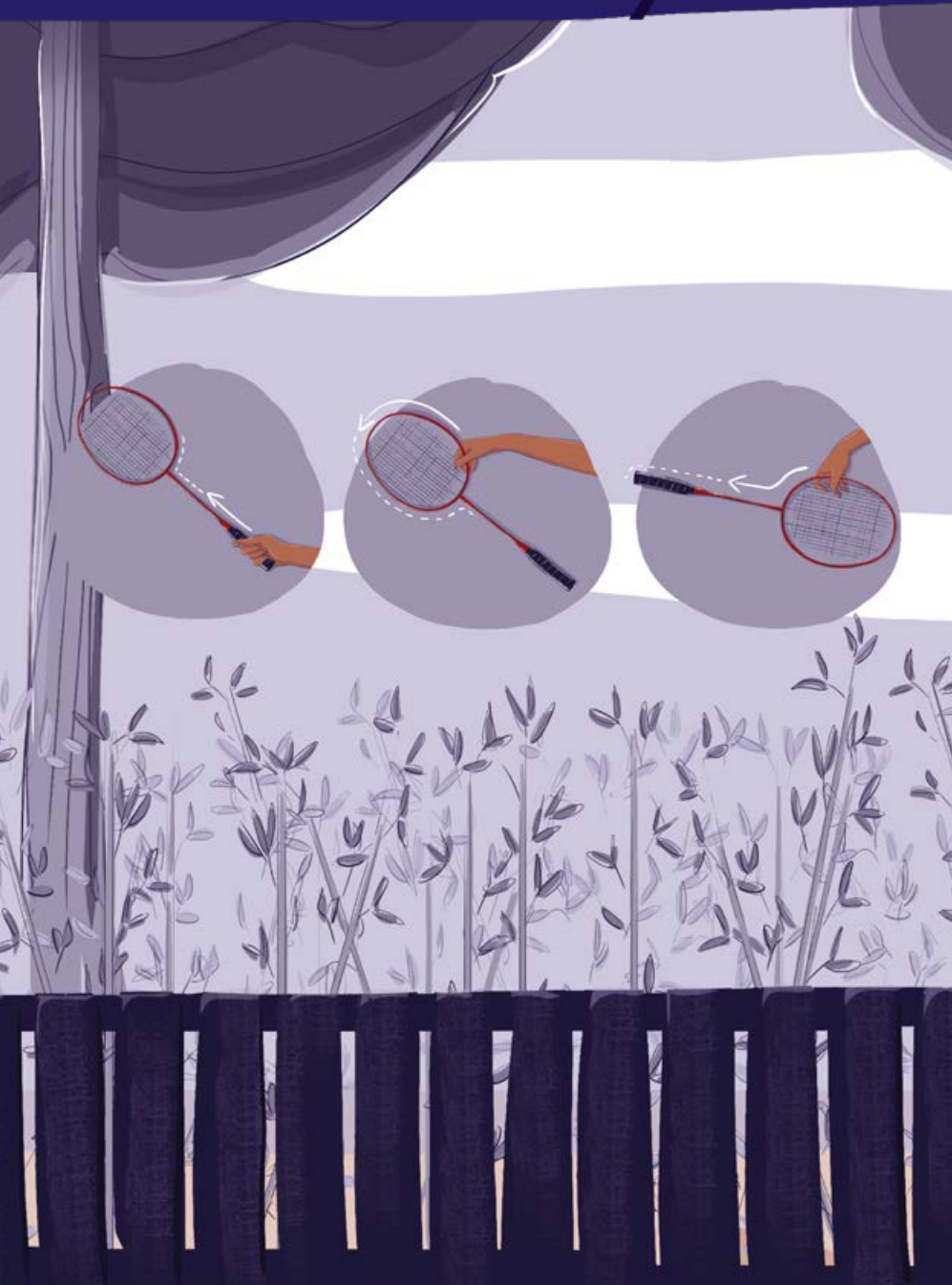


Utiliser l'autre main.



# N°4 LE TOUR DE RAQUETTE

MANIABILITÉ



5 min



1 raquette  
par enfant



N'importe où



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Être capable d'effectuer le tour de la raquette sans la faire tomber.  
Garder le contact permanent main - raquette, elle ne doit pas glisser.

## CONSIGNES

Effectuer le tour complet du cadre de la raquette avec la main dominante tout en gardant le contact permanent.  
Relâcher la main grip, ne pas trop serrer la raquette.

Mobiliser les doigts pour effectuer la tâche.

## · VARIABLE ·



Utiliser l'autre main. Accélérer (définir un objectif de temps).



5 min



1 raquette  
par enfant



N'importe où



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Enchaîner 2 tours dans un sens et 2 tours dans l'autre sens.

## CONSIGNES

Faire tourner la raquette entre les doigts dans les 2 sens  
en la tenant au niveau du grip. Mobiliser le pouce, la  
raquette tourne dans la main sans mobiliser le poignet.

Relâcher la main.

## · VARIABLE ·



Augmenter le nombre de tours dans un temps imparti.

# N°6 LA TOUPIE AVEUGLE

MANIABILITÉ



5 min



1 raquette  
par enfant



N'importe où



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Être capable de donner la bonne orientation du tamis.

## CONSIGNES

Les yeux fermés, faire tourner la raquette dans sa main. L'arrêter et, sans ouvrir les yeux, être capable de donner l'orientation de son tamis.

Mobiliser le pouce : la raquette tourne dans la main sans mobiliser le poignet. Relâcher la main.

Avoir les yeux fermés.

## · VARIABLE ·

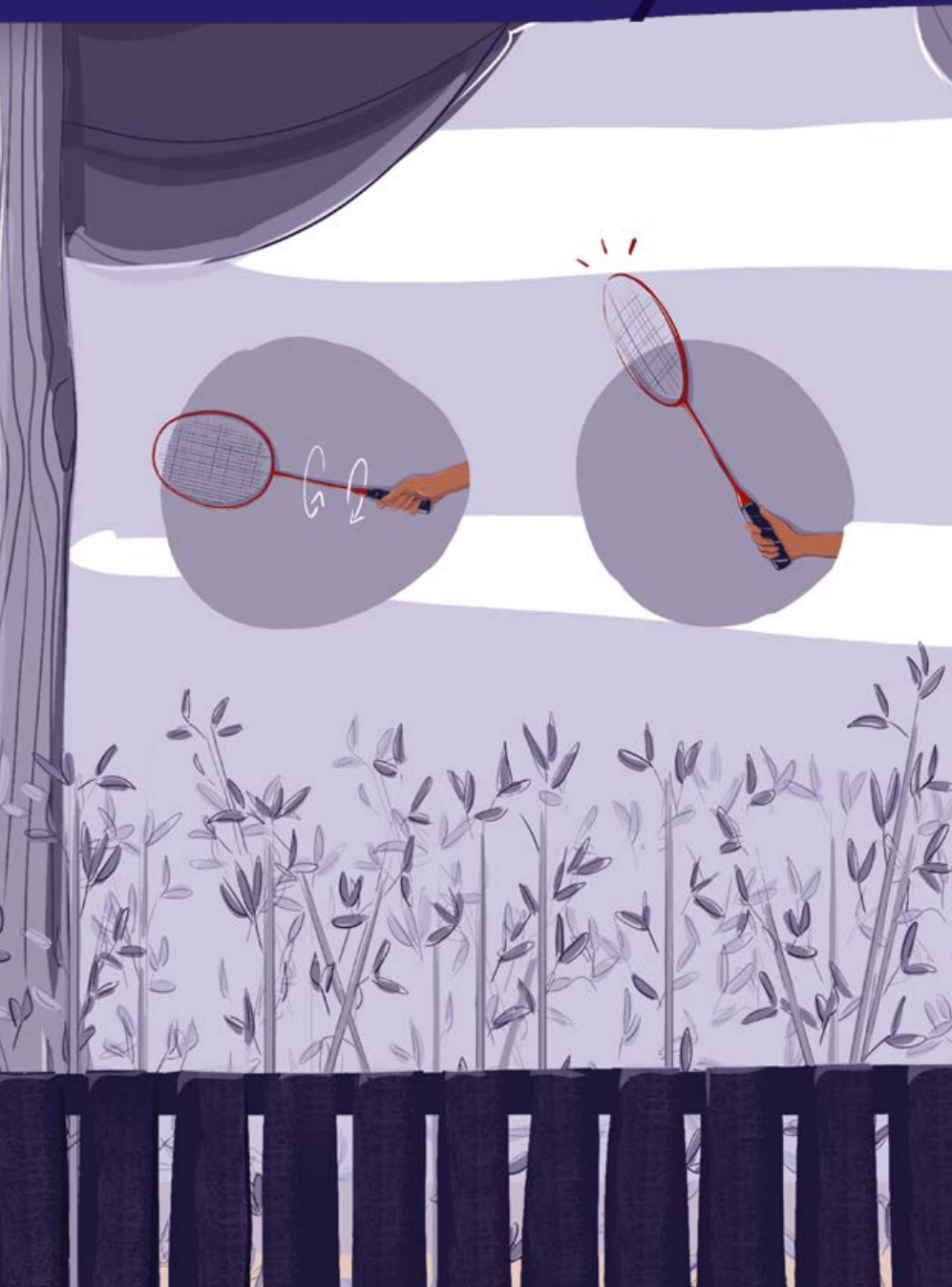


Faire verbaliser les élèves sur la justification de l'orientation du tamis en lien avec le positionnement de la main sur le grip.



# N°7 LA TOUPIE « REVERS »

MANIABILITÉ



5 min



1 raquette  
par enfant



N'importe où



Classe entière  
ou demi classe



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Enchaîner 2 tours dans un sens et la frappe du bon côté.

## CONSIGNES

Faire tourner la raquette entre les doigts dans les 2 sens en la tenant au niveau du grip et enchaîner avec une frappe en revers au signal du meneur de jeu. Le signal : annoncer « REVERS ». Rester en position en attendant la validation du meneur de jeu.

Mobiliser le pouce, la raquette tourne dans la main sans mobiliser le poignet. Relâcher la main. Orienter le tamis, positionner correctement le pouce sur le méplat.

Le joueur présente le dos de la main au meneur de jeu.



5 min



1 raquette  
par enfant



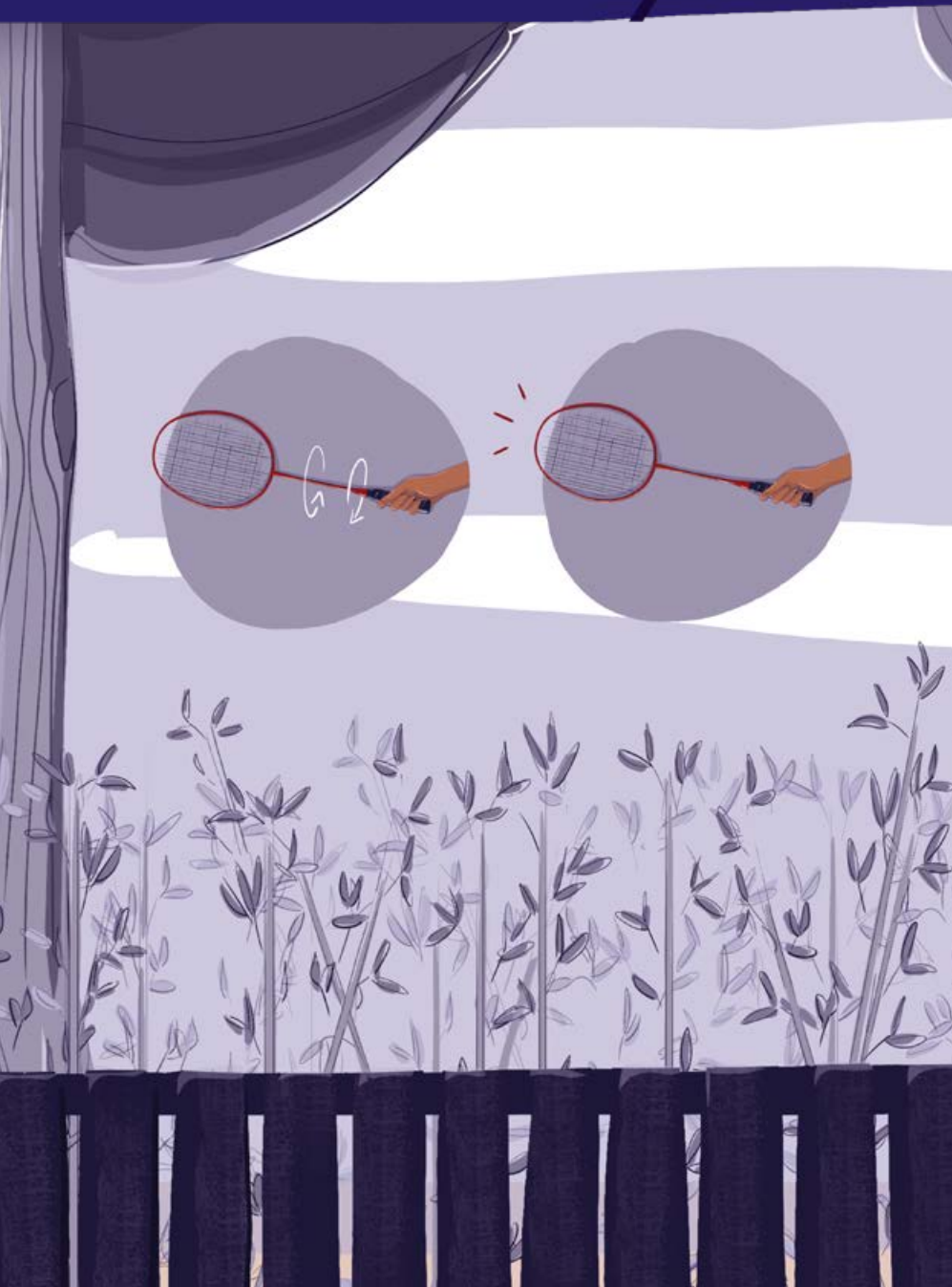
N'importe où



Classe entière  
ou demi classe



Situation  
en image



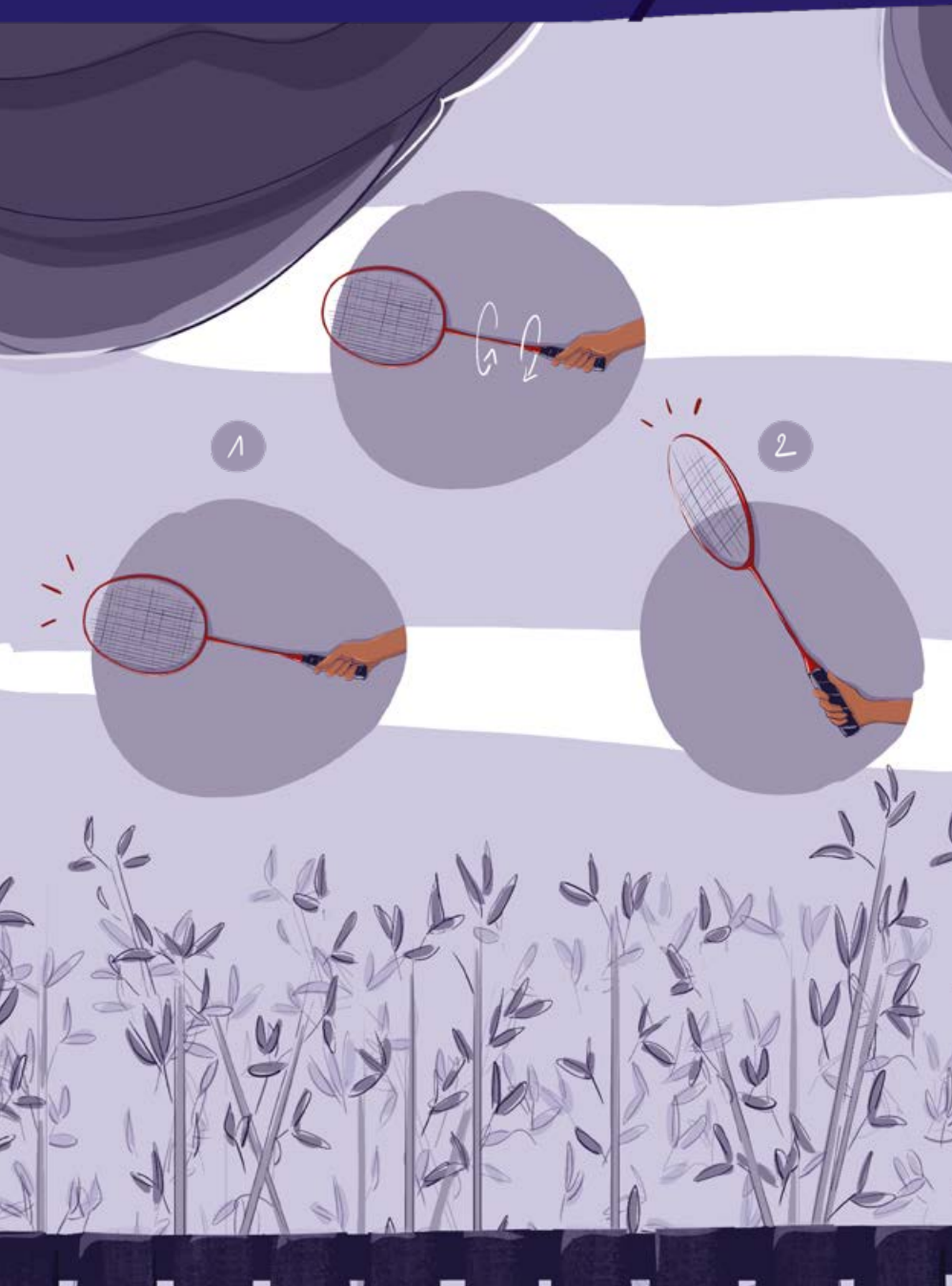
## OBJECTIFS

Enchaîner 2 tours dans un sens et la frappe du bon côté.

## CONSIGNES

Faire tourner la raquette entre les doigts dans les 2 sens en la tenant au niveau du grip et enchaîner avec une frappe en coup droit au signal du meneur de jeu. Signal : annoncer « COUP DROIT ». Rester en position en attendant la validation du meneur de jeu.

Mobiliser le pouce, la raquette tourne dans la main sans mobiliser le poignet. Relâcher la main. Orienter le tamis, positionner correctement le pouce sur le méplat. Le joueur présente la paume de la main au meneur de jeu.



5 min



1 raquette  
par enfant



N'importe où



Classe entière en  
éducatif ou sous forme  
d'un Jacques a dit



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Enchaîner les tours et la frappe du bon côté.

## CONSIGNES

Faire tourner la raquette entre les doigts dans les 2 sens en la tenant au niveau du grip et enchaîner, selon la consigne annoncée par le meneur de jeu :

- 1 · Une frappe en coup droit.
- 2 · Une frappe en revers.

Mobiliser le pouce, la raquette tourne dans la main sans mobiliser le poignet. Relâcher la main. Le joueur présente la paume ou le dos de la main au meneur de jeu.





5 min



1 raquette et  
1 volant par enfant



N'importe où



6 à 8 élèves



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Ne pas faire tomber le volant et ne percuter aucun obstacle.

## CONSIGNES

Poser le volant « debout » (sur la jupe) sur le tamis et se déplacer dans un espace délimité.

Décoller le coude du corps sans que le bras ne soit tendu.

Mobiliser les doigts et la main pour contrebalancer les mouvements de la raquette.

Détacher son regard de la raquette et du volant pour prendre des informations sur son environnement.

## · VARIABLES ·



Varier la dimension de l'espace. Présence d'obstacles (autres élèves ou obstacles au sol). En statique, varier les hauteurs de la raquette (ascenseur). Positionner le volant sur le côté.

Pour mieux comprendre la notion d'orientation, positionner le volant directement dans la paume de la main (coup droit) ou sur le dos de la main (revers).



5 min



1 raquette et  
1 ballon par enfant



N'importe où



6 à 8 élèves,  
chacun dans  
sa maison



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Le ballon ne tombe pas. L'élève ne sort pas de sa maison.

## CONSIGNES

Frapper le ballon de baudruche tout en restant dans sa maison (cerceau) d'abord en coup droit puis en revers.

Le coude est décollé du corps sans que le bras ne soit tendu.

Le tamis est orienté vers le haut au moment de la frappe (pour éviter que le ballon s'éloigne).

### Pour aller plus loin

Enchaîner :

- 1 coup droit et 1 revers
- 2 coups droits et 1 revers
- 1 coup droit et 2 revers...

## · VARIABLES ·



Varier la dimension de l'espace. Amplitude du geste qui doit aboutir à un geste court. Se challenger individuellement en augmentant le nombre de jongles dans un temps imparti. Jouer sur le gonflage du ballon (moins il est gonflé plus il descend rapidement).

## SALLE DE MOTRICITÉ



5 min



1 raquette et  
1 volant par enfant



N'importe où



6 à 8 élèves,  
chacun dans  
sa maison



Situation  
en image

### OBJECTIFS

Le volant est rattrapé. L'élève ne sort pas de sa maison.

### CONSIGNES

Poser le volant debout sur le tamis et le faire décoller, rattraper le volant de l'autre main.

Lors de la frappe, le coude est décollé du corps sans que le bras ne soit tendu. Le tamis est orienté vers le haut au moment de la frappe (pour éviter que le volant s'éloigne).

Passer d'une grande amplitude à un geste plus court.

Lors de la réception, le déplacement est réduit et le bras qui reçoit est décollé du corps.

### · VARIABLES ·



Varier la dimension de l'espace. Amplitude du geste qui doit aboutir à un geste court. Frapper 2 fois le volant avant de l'attraper. Imposer le sens de la raquette (coup droit ou revers).

## SALLE DE MOTRICITÉ



5 min



1 raquette et  
1 volant par enfant



N'importe où



6 à 8 élèves,  
chacun dans  
sa maison

### OBJECTIFS

Le volant ne tombe pas. L'élève ne sort pas de sa maison.

### CONSIGNES

Frapper le volant plusieurs fois tout en restant dans sa maison d'abord en coup droit puis en revers.

Le coude est décollé du corps sans que le bras ne soit tendu. Passer d'une grande amplitude à un geste plus court.

Le tamis est orienté vers le haut au moment de la frappe (pour éviter que le volant s'éloigne).

### Pour aller plus loin

Enchaîner :

- 1 coup droit et 1 revers
- 2 coups droits et 1 revers
- 1 coup droit et 2 revers...

### · VARIABLES ·



Variation de la dimension de l'espace. Se challenger individuellement en augmentant le nombre de jongles dans un temps imparti.





30<sup>sec</sup>  
par manche



6 à 8 volants par  
équipe, plots



Terrain de 4x10 m



Équipe de  
3 ou 4 joueurs



Situation  
en image



## OBJECTIFS

Avoir le moins de volants possibles dans son camp.



## CONSIGNES

Se débarrasser le plus rapidement possible des volants en les envoyant dans le camp adverse. Les élèves ne peuvent envoyer qu'un seul volant à la fois.

Lancer type bras cassé par le bouchon (coude décollé), de profil (jambe gauche devant, bras droit à l'arrière pour les droitiers).

Lancer loin et / ou dans les espaces libres.

### Mise en place

- Laisser une zone neutre entre les 2 camps.
- Possibilité de mettre des joueurs à l'arbitrage.
- Terrain délimité de 4m x 10m.

## · VARIABLES ·



Varier la dimension de l'espace, le nombre de volants et le nombre de joueurs. Varier la durée de la partie, le nombre de manches. Faire se rencontrer les équipes sous forme de tournoi. Avec filet : lancer au-dessus du filet.



10 min



Volants, plots



Zone définie par  
des plots



Équipe de  
5 ou 6 joueurs



Situation  
en image

## OBJECTIFS

**Coureur :** ne pas se faire toucher par le défenseur.

**Défenseur :** toucher le coureur.



## CONSIGNES

Le coureur doit traverser le couloir sans en sortir et sans se faire toucher par les adversaires (les coureurs passent un par un). Si le coureur se fait toucher, son passage s'arrête.

Les défenseurs sont situés le long du couloir en laissant les premiers mètres libres. Ils n'ont le droit qu'à un seul lancer par passage et doivent viser en dessous des épaules (lancer type bras cassé, coude décollé, de profil avec la jambe opposée au bras qui lance devant et le bras opposé à l'arrière).

Chaque coureur qui franchit le couloir sans se faire toucher donne un point à son équipe. Le coureur adapte son déplacement aux lancers (accélérer, ralentir, courir en ligne droite, en zig-zag).

Chaque défenseur qui touche un coureur donne un point à son équipe.

## · VARIABLES ·



Varier la dimension du couloir. Placer les défenseurs de part et d'autre du couloir. Éloigner les défenseurs.



# N°16 LE TORO

DUELS



10 min



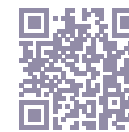
Volants, plots



Zone définie par des plots



Par trinôme



Situation en image



## OBJECTIFS

**Lanceurs** : ne pas se faire intercepter son volant.

**Défenseur** : attraper le volant.



## CONSIGNES

Deux élèves se font des passes, un défenseur qui se trouve au centre d'une zone inaccessible aux lanceurs essaie d'intercepter le volant. Les lanceurs doivent faire un lancer type bras cassé (coude décollé) et rattraper le volant envoyé par le partenaire à deux mains.

**Cas 1** : si le défenseur intercepte le volant, il prend la place du lanceur.

**Cas 2** : le défenseur doit attraper un maximum de volants dans le temps imparti. Passage de 3 minutes par enfant, puis changement de rôle.

## · VARIABLES ·



Varier la dimension de la zone centrale.



10 min



Volants, plots



Matérialiser  
l'horloge avec des  
coupelles



Par équipe  
de 5



Situation  
en image

## OBJECTIFS

**Lanceurs** : lancer efficacement son volant pour que son partenaire puisse le rattraper.

**Défenseur** : courir le plus vite possible et transmettre le volant sans le faire tomber.



## CONSIGNES

Pour l'équipe sur l'horloge : effectuer un maximum de passes en faisant un lancer de volant type bras cassé (coude décollé). Rattraper à 2 mains le volant envoyé par son partenaire.

Pour l'équipe des coureurs : courir en relais autour de l'horloge le plus rapidement possible et transmettre le volant main à main.

Au signal, les 2 équipes partent. Pendant qu'une équipe court autour de l'horloge et se transmet le volant à la fin de chaque course, les joueurs de l'horloge se passent le volant en comptant le nombre de passes.

Si le volant tombe, le jeu reprend là où le volant est tombé. Le jeu s'arrête quand tous les coureurs sont passés. C'est l'équipe qui a réalisé le plus de passes qui a gagné.

## · VARIABLES ·



Varier la dimension de l'horloge. Se déplacer avec une raquette avec un volant posé dessus (volant posé sur la jupe ou sur la tranche). Si le volant tombe, le joueur le récupère et reprend son déplacement.

# N°18 1, 2, 3 BAD !

DUELS



10<sup>min</sup>



1 raquette  
par enfant



Zone avec espace  
suffisant pour  
chacun



Par équipe  
de 8



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Être le premier à franchir la ligne d'arrivée.



## CONSIGNES

Se déplacer en suivant les consignes du meneur de jeu et être le premier à franchir la ligne d'arrivée.

Au départ, les joueurs sont sur la ligne de départ raquette en main. Le meneur de jeu est dos aux élèves, il annonce 1, 2, 3 « consigne », attend 2 secondes et se retourne. Les élèves doivent être immobilisés et stables en respectant la consigne donnée.

Si l'élève n'est pas immobile ou la consigne n'est pas juste il retourne à la ligne de départ.

L'adulte valide les critères de réalisation :

- **Fente** : dos droit, regard horizontal, flexion du genou avant.
- **Lancer** : coude décollé, en arrière, jambe de lancer derrière.
- **Coup droit** : pied raquette devant, ouverture de main visible par le meneur.
- **Revers** : pied raquette devant, pouce sur le méplat, dos de la main visible par le meneur.

## · VARIABLES ·



Déplacements en pas chassés. Autre consigne en lien avec les activités de la classe : « Poser la raquette sur le genou droit ».





10<sup>min</sup>Cerceaux, 5 volants  
et 1 raquette par  
trinôme

N'importe où



Par trinôme

Situation  
en image

## OBJECTIFS

**Pour le gardien :** empêcher le volant d'atteindre sa cible.

**Pour le lanceur :** atteindre la cible.



## CONSIGNES

Le gardien doit empêcher le volant d'arriver dans la cible ou les cibles avec la raquette. Il défend sa zone matérialisée par un cerceau avec sa raquette, le coude libre et avec une prise adaptée.

Le lanceur est situé à 3 mètres du gardien de but, il dispose de 5 volants. Il cherche à atteindre la cible en lançant le volant à la main. Le lancer se fait de bas en haut, type fusée, en veillant à ce que le volant ne dépasse pas la hauteur des épaules.

Un distributeur est situé à sa proximité avec 5 volants afin de les donner un par un, à la main, au lanceur.

Les rôles sont inversés après 5 lancers.

## · VARIABLES ·



Passer à 2 cerceaux (un pour le coup droit, un pour le revers). Le lanceur annonce le côté qu'il vise (+ simple), ou il lance aléatoirement sur les 2 côtés (+ complexe). Dans le cadre d'un duel, demander au lanceur de favoriser un lancer de type bras cassé avec une trajectoire descendante rapide.

# N°20 LES CIBLES

DUELS



## SALLE DE MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



Cerceaux, 1 raquette  
et 1 volant par enfant  
dans l'équipe



N'importe où



Duels entre 2  
équipes de 2 ou 3



Situation  
en image

### OBJECTIFS

Atteindre les 3 cibles plus rapidement que l'équipe adverse.

### CONSIGNES

Par équipe de 2 ou 3, envoyer son volant avec la raquette (engagement revers) successivement dans 3 cerceaux de plus en plus éloignés.

Chaque élève dispose d'un volant. Les joueurs engagent les uns après les autres. Dès qu'un membre de l'équipe atteint le cerceau 1, toute l'équipe vise le cerceau 2 ...

Le volant se tient par la jupe et est positionné devant la raquette. Les lanceurs tiennent la raquette en prise revers (c'est le pouce qui pousse). Le lâcher du volant est synchronisé avec l'avancée de la raquette.

Les lanceurs veillent à l'orientation du tamis et à doser la vitesse au moment de la frappe.

### · VARIABLES ·



Variation de la distance des cerceaux (plus ou moins éloignés) ainsi que leurs diamètres. Définir des zones plutôt que des cerceaux.





## COMPÉTENCE

Être capable de synchroniser le lâcher de volant avec la frappe et d'atteindre une cible.

## CONSIGNE

Frapper 5 volants en prise revers pour atteindre la cible. Le volant est tenu par la jupe.

**Niveau vert** : L'élève lâche et frappe au bon moment et la cible est atteinte (3 fois sur 5).

**Niveau orange** : L'élève lâche et frappe au bon moment mais n'atteint pas la cible.

**Niveau rouge** : L'élève ne frappe pas au bon moment.



## COMPÉTENCE

Être capable d'enchaîner des actions dans différentes directions.

## CONSIGNE

Effectuer un parcours en respectant des consignes précises. Dix points attribués au départ. À chaque fois qu'une consigne n'est pas respectée, un point est enlevé.

**Niveau vert** : L'élève marque 9 ou 10 points.

**Niveau orange** : L'élève marque 5 à 8 points.

**Niveau rouge** : L'élève marque moins de 5 points.



## COMPÉTENCE

Connaître le vocabulaire de base de l'activité (lexique du corps : poignet, coude, épaule, avant-bras, doigts, bassin, genoux, cheville, jambe, pied).

## CONSIGNE

Nommer ou montrer sur un pantin les différentes parties du corps. Le meneur de jeu validera la compétence en fonction des réponses.

**Niveau vert** : L'élève connaît 9 ou 10 mots.

**Niveau orange** : L'élève connaît 5 à 8 mots.

**Niveau rouge** : L'élève connaît moins de 5 mots.



## COMPÉTENCE

Connaître le vocabulaire de base de l'activité (lexique de l'activité : raquette, grip, tamis, bouchon, jupe, volant, badiste, jongler, pas chassés, frapper).

## CONSIGNE

À partir d'une planche d'images, l'élève nomme les différentes représentations. Le meneur de jeu validera la compétence en fonction des réponses.

**Niveau vert** : L'élève connaît 9 ou 10 mots.

**Niveau orange** : L'élève connaît 5 à 8 mots.

**Niveau rouge** : L'élève connaît moins de 5 mots.

## PASSEPORT DE BADMINTON

NOM, PRÉNOM

.....

CLASSE

.....



ANNÉE SCOLAIRE

.....

#### ATELIER 1 - MANIABILITÉ

### L'ARAIGNÉE



#### COMPÉTENCE

*Être capable de mobiliser ses doigts sur un trajet linéaire.*

#### CONSIGNE

Faire des allers-retours le long du grip, sans trop serrer la raquette et sans la faire tomber. Le coude doit être décollé du corps.

**Niveau vert** : 3 (ou plus) allers-retours sans faire tomber la raquette et sans prendre d'appuis.

**Niveau orange** : L'élève fait moins de 3 allers-retours ou prend des appuis sur son corps pour faire l'exercice.

**Niveau rouge** : Les doigts restent crispés et aucun aller-retour n'est effectué ou la raquette tombe.

#### ATELIER 2 - MANIABILITÉ

### LE TOUR DE RAQUETTE



#### COMPÉTENCE

*Être capable de mobiliser ses doigts sur un trajet plus long et non linéaire.*

#### CONSIGNE

Faire le tour de la raquette avec une seule main, sans la faire tomber.

**Niveau vert** : 1 tour complet, sans prise d'appui et en gardant un contact permanent avec la raquette.

**Niveau orange** : 1 tour mais prend appui sur son corps ou lâche la raquette / la fait glisser pour la faire tourner.

**Niveau rouge** : L'élève ne fait pas le tour de la raquette ou la raquette tombe.

#### ATELIER 3 - MANIABILITÉ

### LA TOUPIE



#### COMPÉTENCE

*Être capable de mobiliser ses doigts pour faire tourner la raquette.*

#### CONSIGNE

Faire tourner la raquette entre les doigts dans les 2 sens en la tenant au niveau du grip.

**Niveau vert** : Alternier 2 rotations dans un sens puis 2 rotations dans l'autre sens.

**Niveau orange** : Ne réalise des rotations que dans un sens.

**Niveau rouge** : Pas de rotations ou la raquette tombe.

#### ATELIER 4 - JONGLAGE

### LE GARÇON DE CAFÉ



#### COMPÉTENCE

*Être capable de mobiliser les doigts pour maintenir l'orientation du tamis.*

#### CONSIGNE

Effectuer un parcours d'obstacles, en ayant un volant posé sur la raquette. Dix points attribués au départ. À chaque fois que le volant tombe, un point est enlevé

**Niveau vert** : L'élève marque 9 ou 10 points.

**Niveau orange** : L'élève marque 5 à 8 points.

**Niveau rouge** : L'élève marque moins de 5 points.

#### ATELIER 5 - JONGLAGE

### LE BALLON DE BAUDRUCHE



#### COMPÉTENCE

*Être capable de coordonner ses gestes ; coordination oculomotrice.*

#### CONSIGNE

Réaliser des jongles avec un ballon de baudruche sans sortir de sa maison.

**Niveau vert** : L'élève réalise 5 jongles ou plus.

**Niveau orange** : L'élève réalise 3 ou 4 jongles.

**Niveau rouge** : L'élève réalise 1 ou 2 jongles.

#### ATELIER 6 - JONGLAGE

### ATTRAP' VOLANTS



#### COMPÉTENCE

*Être capable de coordonner ses gestes ; coordination oculomotrice.*

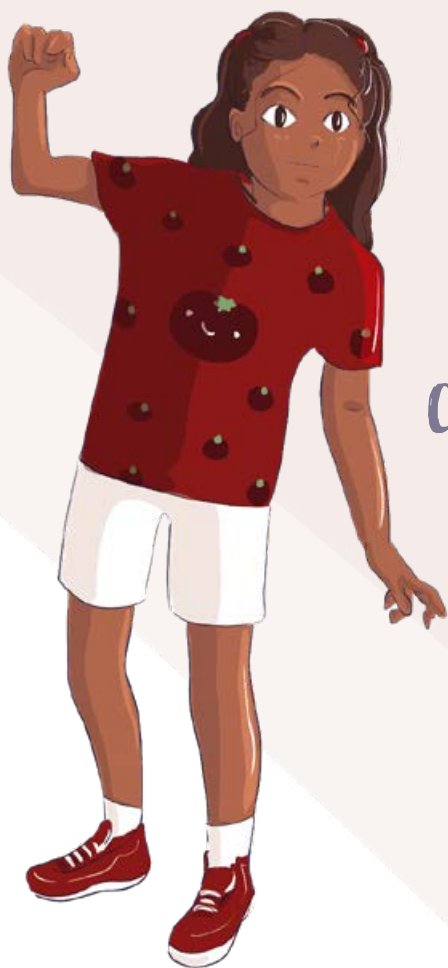
#### CONSIGNE

Poser le volant sur la raquette, le lancer en l'air et le rattraper avec l'autre main sans sortir de sa maison (à faire 5 fois).

**Niveau vert** : L'élève réussit à lancer et rattraper le volant (au moins 3 fois sur les 5).

**Niveau orange** : L'élève réussit à lancer mais ne parvient pas à rattraper le volant (au moins 3 fois sur les 5).

**Niveau rouge** : L'élève ne réussit ni à lancer ni à rattraper le volant.



# ANNEXES

Cartes Lexiques à découper



## Cartes Lexiques à découper



LE VOLANT



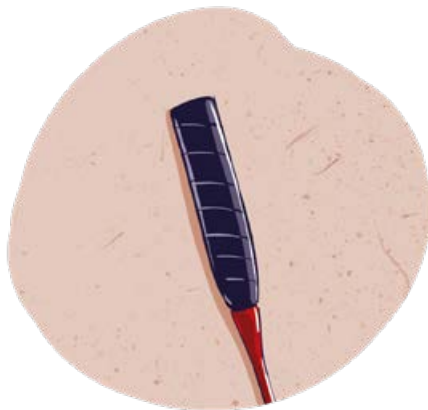
LE BOUCHON



LA JUPE



LA RAQUETTE



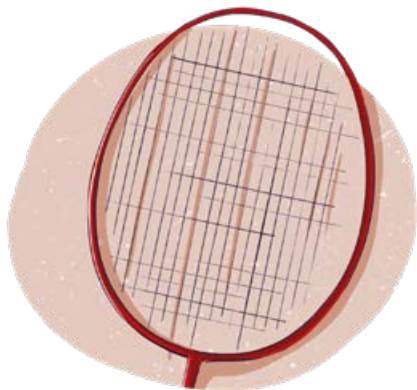
LE GRIP



LA TIGE



## Cartes Lexiques à découper



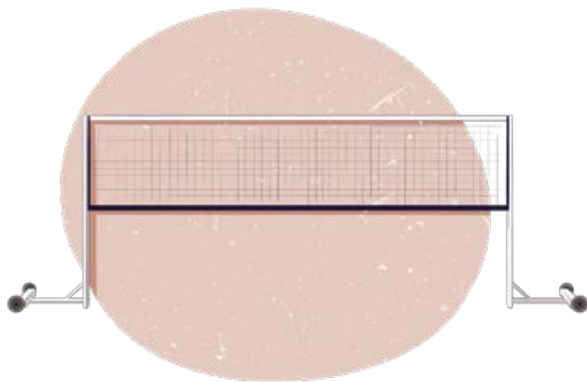
LE TAMIS



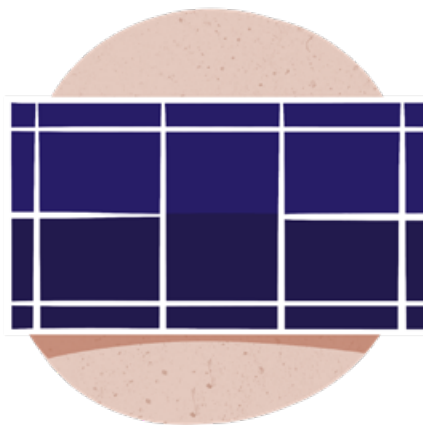
UNE BADISTE



UN BADISTE



LE FILET



LE TERRAIN



LANCER





## Cartes Lexiques à découper



JONGLER



FRAPPER



PAS-CHASSÉS



SAUTILLER



COURIR



BONDIR



## REMERCIEMENTS

Merci aux enseignantes et aux élèves des écoles maternelles du Trimazo de Metz et des P'tits Galibots de Folschviller pour leur patience et leur contribution active à cette nouvelle ressource pédagogique.

### Module conçu et rédigé par

Dominique Bigot  
CPD EPS Moselle

Brigitte Walther  
CPC EPS - circonscription de Saint-Avold Ouest

Benjamin Di Giuseppe  
Délégué départemental USEP Moselle

Simon Lienard  
Conseiller technique - CODEP 57

Décembre 2025



