



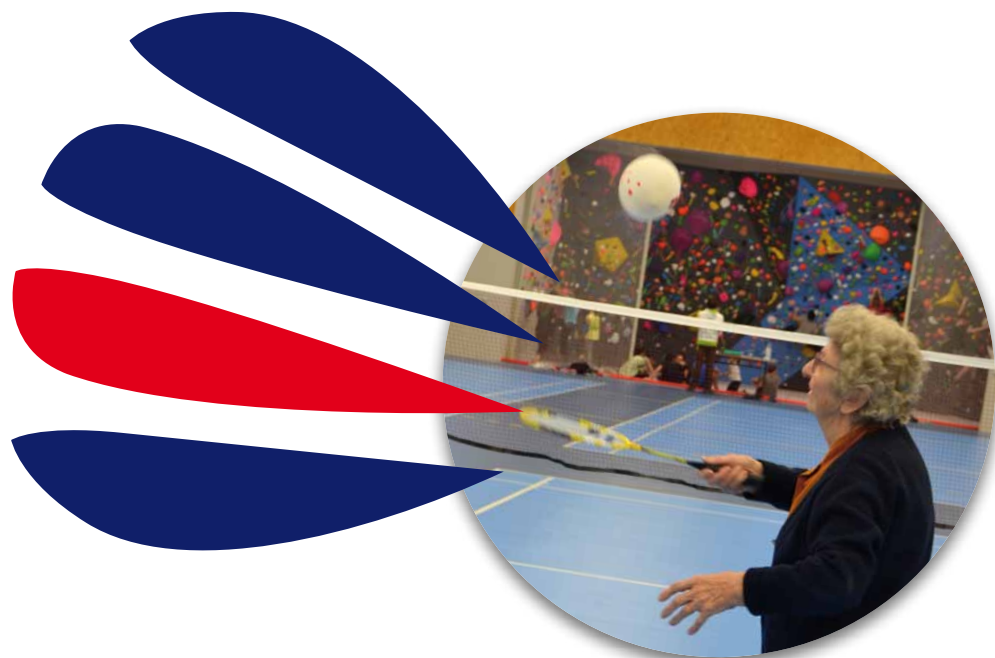
**DISPOSITIF SENIOR**  
**ACCUEILLIR LES SENIORS**  
AU SEIN DES CLUBS DE  
**LA FÉDÉRATION FRANÇAISE**  
**DE BaDMINTON AVEC**  
**DES CONTENUS APPROPRIES**



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



**FFBàD**  
Fédération Française  
de Badminton



# sommaire

Le Bad et les Seniors	P4
Les objectifs	P5
Présentation des catégories de seniors	P6
Les <b>seniors</b> compétiteurs	P7
Les <b>seniors</b> loisirs	P10
Les <b>seniors</b> éloignés des APS	P14
Les <b>seniors</b> en perte d'autonomie	P18

Ce document a pour objectif d'aider les encadrants des clubs de la FFBaD dans une démarche et une volonté d'accueil des personnes seniors.

# Pourquoi un dispositif seniors ?

par le Directeur Technique National  
Philippe LIMOUZIN

Sous l'impulsion de la plaquette Dispositif Senior, ce dernier a contribué à l'essor d'un nouvel élan au sein de la Fédération Française de Badminton dans sa volonté de fidélisation de tous ses pratiquants. Cette fidélisation ne peut s'entendre que par une proposition de contenus de formation adaptés à un public spécifique et aux attentes diverses. Il fallait renforcer nos contenus, il fallait contribuer à construire une expertise favorisant un partage naturel entre les attentes des plus de 50 ans et des entraîneurs capables de délivrer des contenus tournés vers une pratique saine, protectrice et conviviale.

Dans ce contexte les propositions faites dans ce document répondent à ces exigences modernes de l'entraînement en s'appuyant sur une véritable approche clinique et scientifique.

Le badminton français évolue. Il évolue pour tous ses pratiquants. Ce document sera un outil précieux pour les encadrants qui conçoivent des contenus d'entraînement et/ou d'animation adaptés au public senior.

La pratique d'un badminton riche et encadré au sein de la FFBaD est sans limite dans ses bienfaits. Là est tout l'enjeu de ce document qui contribuera sans nul doute à ancrer culturellement le badminton Français dans toutes les catégories d'âges.

# Le Badminton et les seniors



## Le constat

**Le Badminton** doit saisir le volant au vol pour toucher les seniors. Or aujourd'hui, un diagnostic complet a montré que rien n'est fait spécialement pour eux. Les contenus de séances ne sont pas adaptés aux différentes caractéristiques, notamment physiques, des seniors.

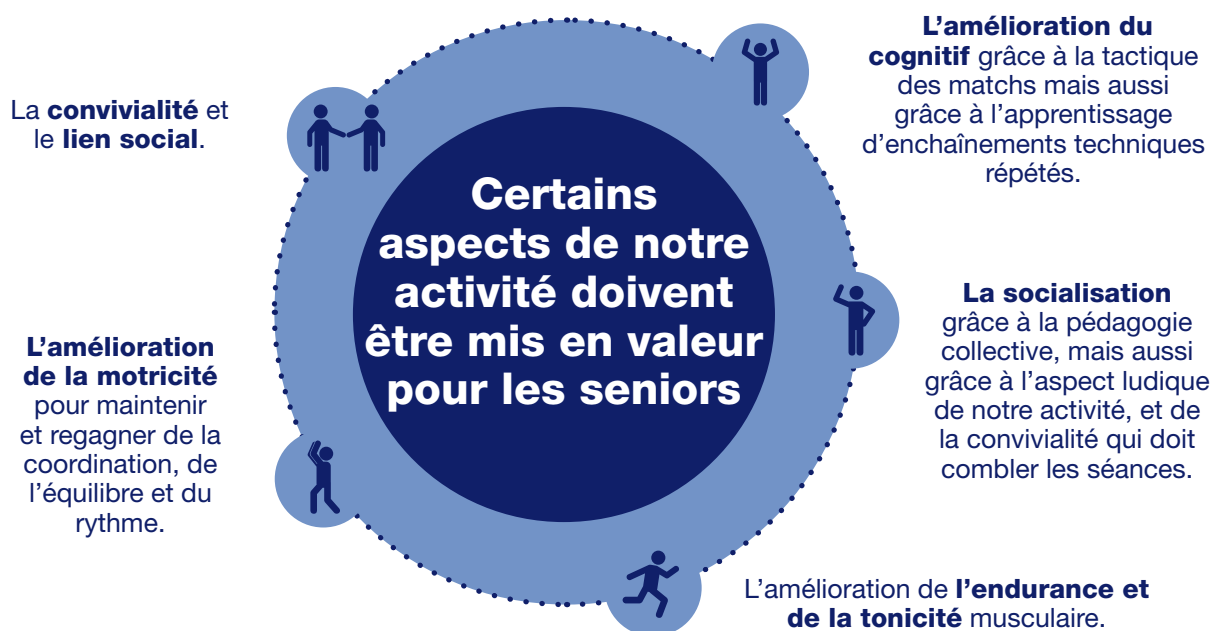
Les lieux et les horaires ne sont pas adaptés. Les encadrants ne sont pas assez nombreux et pas assez à l'écoute des attentes du public senior.

Les difficultés de transport pour les seniors dépendants et/ou éloignés des Activités Physiques et Sportives (APS) sont un réel frein à l'accès à la pratique.

Les seniors sont demandeurs d'informations et ont besoin d'être convaincus.

## Les atouts du **Badminton**, pour séduire les seniors !

Les valeurs intrinsèques du jeu, son côté ludique notamment, facilitent l'apprentissage et apportent du plaisir dès les premiers échanges.





# Les objectifs du dispositif **senior**

## **ADAPTER** la pratique à tous les publics seniors

À travers des contenus pédagogiques et des préconisations répondant aux caractéristiques des différents publics seniors

## **PROMOUVOIR** le badminton pour les seniors (aspect ludique et convivial)

## **ORGANISER** et améliorer la mise en réseau du badminton senior sur le territoire

## **FORMER** les acteurs du badminton à l'accueil du public senior et à ses caractéristiques

## Pour les encadrants, quels sont les objectifs du dispositif senior

-  **Se familiariser** avec des contenus pédagogiques spécifiques
-  **Développer** ses compétences pour un nouveau public
-  **Envisager** de nouveaux créneaux à investir donc une activité supplémentaire à valoriser
-  **Changer** des publics dits « traditionnels »
-  **Pérenniser** l'emploi par de nouveaux créneaux et autres lieux de pratique





# Présentation catégorie par catégorie

Les **seniors** compétiteurs   
PERFORMANCE, PLANIFICATION,  
ENTRAÎNEMENT, PLAISIR.

Les **seniors** loisirs   
PLAISIR, CONVIVIALITÉ, ENCADREMENT  
(ACCOMPAGNEMENT).

Les **seniors** éloignés des APS   
LUDIQUE, SANTÉ, BIEN-ÊTRE.

Les **seniors** en perte d'autonomie   
ADAPTATION, JEU, APPRENTISSAGE.



# Les seniors compétiteurs

Les objectifs que se fixent ce public sont très disparates, tout comme les compétitions auxquelles ils participent, mais d'une manière générale, ces seniors recherchent à allier performance et convivialité.

Outre les préconisations et conseils liés à l'âge et aux caractéristiques du public, il convient de se baser sur les fondamentaux du badminton pour entraîner ces compétiteurs, en accord également avec les principes des OTN (orientations techniques nationales) de la fédération.



## CARACTÉRISTIQUES ET PROFIL PUBLIC (ENJEUX)

- **Le public senior compétiteur** est déjà dans la pratique, souvent de façon pluri hebdomadaire ou l'associant à d'autres activités (vélo, courses...).
- Il est sportif, compétiteur, recherche la performance, le dépassement de soi, voire ses limites.
- **Soit il pratique depuis longtemps le badminton, soit il a fait un transfert d'activité (handball, tennis, foot...).** Il connaît donc souvent ses besoins, il a des attentes bien précises.
- Il cherche plutôt à améliorer (ou maintenir) sa technique, sa tactique.
- Il recherche la convivialité des rencontres ou des tournois.
- Il s'inscrit aussi dans une logique de sport-santé-bien-être, afin de préserver une forme physique à travers une APS variée.
- Il souhaite concilier APS, convivialité et bonne humeur, aussi à l'entraînement.

Avec l'avancée en âge, le jeu en double, pour ses caractéristiques physiques et ses échanges plus ludiques (entre autre) a souvent plus d'adeptes que le simple.



## PRÉCONISATIONS (PRINCIPES À RESPECTER)

- **Il faut montrer à ces compétiteurs que l'entraînement est planifié sur une saison, qu'il y a un sens à la séance :** identifier des objectifs de progression et de performance, déterminer les compétitions.
- **L'échauffement doit être plus progressif** que pour des compétiteurs « adultes », notamment pour les épaules. Commencer par les frappes « main basse » et remonter progressivement. De même pour les changements de direction qui doivent être appréhendés en fin d'échauffement. L'échauffement doit aussi être un moment pour fédérer les seniors dans une ambiance détendue, conviviale et solidaire mais aussi combative
- **Proposer des situations de double**, même pour les « joueurs de simple », en début d'entraînement permet de mieux rentrer dans l'activité.
- **Alterner les situations de duo et de duel régulièrement.** L'intensité dans les séances et les exercices doit être progressive mais bien réelle. Les compétiteurs sont aussi là pour sentir ce dépassement de soi.



## POINTS DE VIGILANCE (À ÉVITER)

- Ne pas infantiliser les exercices.
- Éviter les répétitions (de coup) traumatisantes (épaules, dos...).
- Éviter de rester trop longtemps sur des exercices/ situations physiques.
- **IL FAUT PROPOSER** plutôt que d'imposer car c'est un public qui sait ce qu'il ne veut pas !!!
- Le respect de l'échauffement dans ses différentes composantes (cardio-respi, préparation des muscles et tendons à l'étirement réflexe..) ne doit pas être négligé.
- L'étirement doit s'apparenter à un maintien des amplitudes. Il doit être progressif et infradouloureux.

# Les seniors compétiteurs

## PRÉCONISATIONS (PRINCIPES À RESPECTER)

- **Privilégier toutes les situations tactico-techniques et les situations de matchs** : à thèmes ou sous forme de tournois internes (ronde suisse, par équipe, par handicap de points...).

**Le joueur doit se dépenser sans avoir l'impression de « faire du physique » :**

- Il faut pouvoir proposer un subtil mélange de jeu (technique et ludique), tout de même physique, avec une base de réflexion et de fondamentaux tactiques.
- Proposer des routines pas trop longues. Ou comment finir le point rapidement ?
- Le travail de la régularité, jouer sans faute, doit souvent « suffire » à travailler le physique sur le court.

- **Encadrement à l'écoute** : certains voudront des niveaux (séances) intergénérationnels d'autres que seniors. Il faut faire des groupes par « attentes » et pas forcément par « niveau de jeu ».

**Réussir une « cohésion » de groupe :**

- L'avant et l'après entraînement doivent être des temps de convivialité.
- Se demander quelles activités sportives complémentaires peuvent être proposées en dehors de la séance de bad ? (maintien condition physique/cohésion de groupe).

- **Les corrections techniques** doivent permettre rapidement de réaliser la trajectoire, sans rechercher la perfection du geste.

- **Se rapprocher au maximum des conditions de matchs** dans les situations proposées (comptage de points, travail des 3 premiers coups...).

## EXEMPLES DE SITUATIONS

### LE DOUBLE

- Privilégier les matchs à thèmes (cf ci-dessous).
- 2 contre 1 sur demi-terrain, 3 ou 4 contre 2 sur terrain entier.
- Situation de match sur 1/2 terrain sans l'avant du court et le couloir du fond-évolution idem mais en double sur grand terrain.
- Travail des 3-4 premiers coups en situation de matchs : service-retours imposés, consignes sur les services-retours faux.

### LA MANIABILITÉ

- Travail des gammes.
- Travail en multi-volants pour apporter des corrections techniques permettant la réalisation de la trajectoire.
- Enchaînement et variation des frappes coup droit/revers, frappes main basse/main haute.
- Jouer contre un mur pour améliorer le relacher-serrer, la vitesse de bras, les réflexes...

### ROUTINES

- 3 longs/2 courts (**répété 2 à 3 fois max**) puis libre – variante en mettant de l'incertitude sur trajectoire droite ou croisée.
- 2 longs/3 courts (**répété 2 à 3 fois max**) puis libre – variante idem.

**Poste fixe** : un joueur « distributeur » reste au filet ou au fond du court et joue sur 3 coins. L'autre renvoie tout sur le « distributeur ». Cette situation doit permettre de se rapprocher des situations de matchs, de traiter l'information dans l'incertitude, le travail important des appuis et des changements de direction qui peuvent être préjudiciables pour les articulations.

### MATCHS À THÈMES (simple ou double)

- **Matchs en montante/descendante** (ex : match gagné si 2 volants tombent directement au sol sans être touchés).
- **Valorisation de zones sur le court**. Ex : +3 points si le volant tombe dans la zone avant.
- **Match de 7 zones** : zones identifiées sur le court. Objectif de remporter toutes les zones adverses en mettant directement le volant dedans ou en remportant un match de 3 points (compteur remis à zéro à chaque zone remportée).
- **Matchs à consigne** : main basse puis main haute obligatoire.
- **Réduction de l'espace de jeu** : sans couloir du fond (et sans les latéraux), sur 1/2 terrain puis terrain entier.





## RENCONTRES SPORTIVES

Même s'il n'y a pas d'âge limite pour faire un tournoi adulte, la majorité des seniors de + de 50 ans (>V4) vont rechercher des tournois plus adaptés à leurs attentes : convivialité, partage, à âge égal (vétérans)... Aussi, plus les compétiteurs vont avancer en âge, plus le manque de résistance physique va se ressentir sur des tournois de 2 jours.

Voici quelques propositions de journées spécifiques, conviviales et de formules de tournois adaptés :

### PAR LES COMITÉS :

- Journée/stage spécifique et convivial multi-activités (badminton, randonnée).
- Championnat vétérans.
- Un inter-clubs.

### PAR LA LIGUE :

- Journée/stage à thème, entraînement spécifique et multi-activités.
- Championnat vétérans.
- Un inter-comités.

### PAR LES CLUBS :

- Tournoi Promobad.
- Tournoi famille.
- Tournoi « 3 générations ».
- Tournoi « 2 semaines » ou « plusieurs créneaux ».

La compétition de référence est le championnat de France et **les modèles « interclubs » sont les formats les plus prisés par ce public.**



## Proposition d'un Inter Comités Vétérans

### PRÉSENTATION :

L'ICV a pour but de dynamiser l'offre de compétitions du public senior souvent trop isolé dans des clubs « ruraux ». Les ligues pourront mettre en place la formule la plus appropriée, en fonction du nombre de seniors inscrits par Comité et de leur catégorie (se rapprocher de la FFBaD si besoin [dispositif.senior@ffbad.org](mailto:dispositif.senior@ffbad.org)).

### Public concerné :

Tout senior, homme, femme, désireux de connaître la compétition, à partir de V4 (+ de 50 ans).

« Ceux qui restent jeunes sont ceux qui gardent l'aptitude à jouer.  
Dès que l'on cesse d'avoir du plaisir à jouer, on vieillit... ».

Les seniors loisirs doivent ressortir d'une séance en s'étant « amusés » ! Et ce sentiment est pérenne seulement si on leur apporte quelques bases tactico-technique pour progresser, maîtriser un minimum le volant et ses trajectoires.



## ▶ CARACTÉRISTIQUES ET PROFIL PUBLIC (ENJEUX)

Les très nombreux pratiquants seniors potentiels peuvent relever de catégories de motivation très différentes. À cet égard, on peut distinguer les catégories :

- **Des «sportifs de toujours»**, ceux qui n'ont jamais arrêté la compétition, passant d'un sport à un autre. Ces sportifs-là en général se connaissent bien et savent l'importance d'un suivi médical régulier de leur habitus sportif.
- **Des «sportifs d'antan»**, dans leur jeunesse anciens compétiteurs de bon niveau, mais ayant arrêté durant de nombreuses années toute pratique régulière, cela pour des raisons professionnelles ou familiales, et désirant soudainement à l'âge de la cessation d'activité renouer avec la pratique compétitive. Il s'agit de fait d'une catégorie de pratiquants à haut risque, ayant parfois conservé une gestuelle remarquable, mais avec assez souvent malheureusement un état physiologique sous-jacent marqué par les stigmates d'une sédentarité de plusieurs dizaines d'années (surpoids, hypertension, antécédents de tabagisme, mauvais état cardiovasculaire...). La reprise sportive doit donc être extrêmement prudente, très progressive, après un bilan médical (notamment cardiovasculaire) soigneux. C'est dans cette catégorie que l'on trouve le plus de victimes de traumatismes ou d'accidents cardiovasculaires à l'occasion de matchs « entre vieux copains ».
- **Des sédentaires avérés** qui veulent se «mettre au sport» pour «se refaire une santé» («mais pas de compétition»). C'est, dans un premier temps du moins, l'indication type pour une pratique de type «activité physique adaptée» (APA) ou gymnastique d'entretien ou encore de type «multi-activités». Là aussi il sera important de tenir compte du contexte médico-physiologique sous-jacent.
- **Des «sédentaires sains»**, c'est-à-dire actifs (sans plus) mais adeptes habituels de la marche à pied pour leurs déplacements, mangeurs équilibrés et sans surpoids, non tabagiques. Ils sont les plus faciles à gérer pour l'encadrement de pratiques physiques ou sportives. Leur demande portera en effet le plus souvent sur des APA, la randonnée ou la pratique multi-activités, éventuellement sur la pratique d'activités de nature en loisirs (VTT, voile, ski...). Cela étant, la surveillance médicale de ce type de pratiquants seniors doit être très sérieuse également, même si moins exhaustive que celle requise pour les sportifs «de toujours» ou «d'antan».

Globalement :

- **Le seniors loisir** est déjà dans la pratique et souhaite un encadrement (conseils) adapté à ses caractéristiques.
- Il peut être éloigné de la pratique sportive mais souhaite reprendre une Activité Physique et Sportive (APS) quotidienne, en douceur.
- Il souhaite garder une APS régulière.
- Il s'inscrit dans une logique de sport-santé-bien-être, afin de préserver une forme physique à travers une APS variée.
- Il souhaite pratiquer une APS sans s'investir dans une logique de compétition.
- Il souhaite concilier APS, convivialité et bonne humeur.

## PRÉCONISATIONS (PRINCIPES À RESPECTER)

Le badminton doit être avant tout un jeu, un plaisir à partager ! Les situations pédagogiques de référence doivent être les matchs, les situations à thème et les exercices de familiarisation.

- Privilégier les situations ludiques dans une logique badminton et de progression, tout de même et tant que possible.
- Intégrer les conseils techniques le plus possible dans le jeu, en situation.
- Les conseils doivent être simples et intégrables rapidement sur le plan technique en privilégiant le jeu, plus que les commentaires...
- Proposer des adaptations techniques facilitant les sensations et la réussite à court terme (gestes simplifiés).
- Gérer le groupe en faisant admettre de jouer avec plus fort... comme avec moins fort !
- Prendre en compte les motivations individuelles dans le respect d'une démarche collective.
- Il est primordial d'animer et de faire vivre les séances : faire preuve d'imagination dans les situations, sans les compliquer.
- Établir une communication agréable au sein du groupe, une capacité d'écoute vers le partenaire, les adversaires, l'animateur...
- Faire preuve d'empathie et d'encouragements : apprendre à connaître les pratiquants permettra de leur procurer du plaisir en adaptant les situations de jeu.

### ÉCHAUFFEMENT :

Outre l'aspect cardio-respiratoire (point de vigilance), les notions de coordination et de maniabilité doivent y être proposées rapidement. Utilisez tous les espaces, en intégrant l'esprit de groupe. L'utilisation de la musique est aussi intéressante.

### CORPS DE SÉANCE :

Essentiellement dominé par le jeu, par l'échange comptabilisé ou non, selon les objectifs tactico-techniques et ludiques.

Objectif d'améliorer la coordination générale, les capacités cardio-respiratoires, l'équilibre, la tonicité et la souplesse, la confiance en soi.

### RETOUR AU CALME :

C'est la phase finale de la séance qui doit privilégier des situations favorisant la récupération guidée, la relaxation de l'organisme qui aura été soumis à un stress physique durant la séance.

## POINTS DE VIGILANCE (À ÉVITER)

- Être très vigilant sur l'intégrité physique des pratiquants, notamment pour ceux qui reprennent une activité. Ne pas hésiter à faire des tests physiques et de résistance au début (tests à retrouver sur le site fédéral et en **téléchargement ICI**).
- Ne pas infantiliser les exercices.
- Éviter les répétitions traumatisantes (épaules, dos...) d'un même coup. Éviter les exercices trop répétitifs et rébarbatifs.

La situation de multi-volants n'est pas forcément à proscrire mais elle doit être, dans un objectif précis, individuelle et acceptée.

- Éviter de rester trop longtemps sur des exercices ou des situations jugés « physiques ».
- Éviter trop d'alternance de déplacement avant/arrière au début... On prendra les précautions nécessaires pour les déplacements arrières, dans le cadre d'un apprentissage spécifique et maîtrisé.

En dehors d'une minorité qui a toujours pratiqué un sport et/ou une activité physique de façon régulière et qui a adapté sa pratique à la diminution des performances liée à l'âge (le vétéran sensé), la grande majorité des seniors souhaitent « à la retraite » se mettre ou se remettre au sport, espérant ce faisant retrouver une ligne disparue ou un souffle perdu. Et le danger est bien réel, à un âge de sommation de risques, pour le sédentaire repent qui prend conscience de sa surcharge adipeuse ou de son excès de cholestérol et qui ne sait rien de la pratique sportive, ou le sportif « amnésique », ancien sportif qui a oublié qu'il a arrêté bien des années avant et qui reprend « là où il avait laissé », avec les risques cardiaques et traumatologiques inhérents.

**Ce n'est pas la qualité de jugement ou de prise de décision qui contraint un joueur de badminton aguerri à raccrocher sa raquette à l'approche de la cinquantaine, mais les jambes qui n'obéissent plus aux intentions tactiques.**



## EXEMPLES DE SITUATIONS

### ÉCHAUFFEMENT :

- Toutes les formes de jonglages sont intéressantes : individuels, à plusieurs, avec ou sans raquettes.
- Ne pas hésiter à utiliser des balles ou accessoires.
- Déplacements, replacements en utilisant les différents pas (pas courus, pas chassés). Repérage de l'aire de jeu.
- Déplacements sur les lignes du court, en variant les appuis et les transferts.
- Échanges de volants en variant la distance entre les joueurs, avec ou sans filet, avec et sans raquettes, en déplacement important ou peu.
- Échanges sur espace réduit, un joueur avec raquette, l'autre sans raquette, consigne main basse puis main haute.

### CORPS DE SÉANCE :

Toutes les formes de situations doivent être ludiques et animées. Les capacités suivantes devront être présentes lors des situations proposées :

#### ÉQUILIBRE/RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Déplacements côté coup droit, côté revers, alternance droite gauche, vers l'avant et vers l'arrière (de façon modérée) avec des objectifs de jeu.
- Combinaisons des différents déplacements, avec volants de préférence (voire plusieurs), avec 1, 2 ou 3 partenaires.

#### COORDINATION, ADRESSE ET MANIABILITÉ

- Varier les différentes frappes (amorti, drive, lob, dégagement, service retour, coup droit et revers...) et enchaînements de frappes simples. Varier les vitesses d'exécution, les angles des trajectoires.
- Jeu de précision avec cible (concentration aussi sur le relacher-serrer).

#### MAÎTRISE DE SOI ET CONCENTRATION

- Matches à thèmes, au filet, avec un peu d'enjeu (proposer des « paris » sympathiques)...
- Avec des zones de jeu à respecter.
- Nombres d'échanges minimum à réaliser sans faire de fautes.

#### COMMUNICATION ET COOPÉRATION

- En double de préférence, définir des tactiques pour chaque équipe : attaques, défenses...
- Matches ludiques : une raquette pour 2, frappe chacun son tour (mode tennis de table), jeu du carré « danois »...
- Service/retour, combinaison d'anticipation.
- Tactiques de jeu en simple (fixer dans un espace pour se libérer un autre, jouer « grand terrain », identifier les faiblesses adverses, connaître ses points forts, chercher le revers adverse...).
- Le double et son évolution : chacun sa partie du court à défendre jusqu'à collaborer en défense et en attaque.

### RETOUR AU CALME :

Ce petit rituel, en groupe et autour de l'animateur, permettra dans un moment convivial de :

- Récupérer plus rapidement de la séance du jour;
- Préparer l'organisme à la séance suivante dans les meilleures conditions;
- Prodiguer différents conseils liés au bien-être, à l'hygiène de vie, à la santé en général, à l'activité du club.



## RENCONTRES SPORTIVES

Pour diverses raisons, les seniors loisirs ne sont pas intéressés dans un premier temps par l'aspect compétitif (au sens propre) de notre sport. Non pas que toute forme de comptage de points est exclue. En interne, au sein même du club, des tournois « sans enjeu de résultats » doivent être proposés à ce public loisir.

Plusieurs formats types peuvent être proposés, il faut simplement être vigilant pour y mettre une bonne ambiance et un aspect convivial :

- Tournois déguisés.
- Tournois interne (ronde suisse).
- Tournois des familles intergénérationnels
- Tournois partenaires avec un autre sport, une association culturelle...
- Tournois Promobad.
- Sorties conviviales multi-activités.

Après une version découverte de l'aspect « compétitif » de notre activité, dans un second temps il peut être intéressant de faire vivre l'expérience des tournois adaptés/propices à la « bonne ambiance » type Promobad ou encore les formules interclubs si elles correspondent aux attentes de ces seniors.

N'oublions pas que la compétition est un moyen aussi de fidéliser le pratiquant.

Enfin, dans la mesure du possible, **intégrez ces seniors à la vie du club** (invitation, voire organisation, au tournoi annuel du club). Ils vous le rendront !





# Seniors éloignés des APS

Si l'on doit promouvoir la lutte contre la sédentarité et les activités physiques et sportives (APS) chez les seniors, on doit cependant tenir compte des effets physiologiques du vieillissement et ne pas oublier les risques potentiels d'une activité mal conduite ou inadaptée aux capacités du pratiquant !

D'autre part, certaines pathologies apparaissent avec l'avancée en âge. Pour autant, l'activité physique (et sportive nous concernant) est un « remède » prouvé à ce jour. Notamment car elle doit « procurer du plaisir », ainsi le pratiquant est « bien dans sa tête, bien dans son corps », et vice versa !

Nous devons donc prendre en compte les pathologies liées à l'âge, et essayer d'y apporter des adaptations «badistiques» pour les contourner et/ou mettre en valeur les aspects du badminton qui permettent de les combattre (ex : le badminton augmente les réflexes et contribue à lutter contre les risques de chutes).

## Les pathologies les plus courantes liées à l'avancée en âge sont :

- Alzheimer et syndromes apparentés
- Parkinson
- Accidents vasculaires cérébraux
- Diabète de type 2
- Arthrose (en dehors d'un contexte professionnel, sportif ou traumatique)
- Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)



## CARACTÉRISTIQUES ET PROFIL PUBLIC (ENJEUX)

Globalement, on s'adresse là aux seniors qui ne sont pas dans la pratique des APS et/ou qui ont des problèmes de santé liés à l'âge :

- des seniors qui n'ont jamais pratiqués de sport ou peu pratiqués depuis très longtemps;
- des seniors qui présentent une perte plus ou moins importante des capacités d'interaction avec l'environnement, en particulier en termes de capacités musculaires et cognitives. Pour eux, l'activité physique présente un intérêt sur le plan de la mobilité, de l'équilibre, de la souplesse et de la force musculaire, en particulier dans la prévention des chutes;
- des seniors qui peuvent aussi présenter des pathologies chroniques, associées ou non à une perte d'autonomie fonctionnelle plus ou moins marquée. La pratique ici sera une véritable « prise en charge thérapeutique » qui participera à l'amélioration de la santé, au maintien de l'autonomie et à la diminution de la consommation médicamenteuse !

**Pour la plupart de ces seniors, ce sont donc des futurs pratiquants loisirs en puissance.**

- **Ce public senior** présente des indications (voire des contre-indications) à certains mouvements, ou certains « modes » de travail (ex : cardio-respiratoires, musculaires).
- Il peut être « envoyé » par son médecin ou un réseau de santé avec parfois une prescription médicale pour pratiquer.
- Il est éloigné de la pratique sportive (certains n'ayant jamais pratiqué d'APS au cours de leur vie), mais souhaite reprendre une Activité Physique et Sportive (APS) quotidienne, en douceur.
- Il doit garder une APS régulière.
- Il s'inscrit dans une logique de sport-santé-bien-être, afin de préserver une forme physique à travers une APS variée.
- Il souhaite pratiquer une APS sans s'investir dans une logique de compétition.
- Il souhaite concilier APS, convivialité et bonne humeur.



## SUR UN PLAN SANTÉ

Selon le Pr Rivière, nous pouvons également différencier les seniors en 3 groupes :

### → Les seniors « valides et en bonne santé »

C'est le vieillissement réussi. Ils peuvent être sportifs de compétition ou de loisir, ou sédentaires. Leur condition physique et leurs aspirations seront donc différentes.

### → Les seniors « fragiles » (ou en cours de fragilisation)

Ils présentent une perte plus ou moins importante des capacités d'interaction avec l'environnement, en particulier en termes de capacités musculaires et cognitives. Pour eux, l'activité physique présente un intérêt sur le plan de la mobilité, de l'équilibre, de la souplesse et de la force musculaire.

### → Les seniors « malades et/ou dépendants »

Présentant des pathologies chroniques, associées ou non à une perte d'autonomie fonctionnelle plus ou moins marquée. La pratique ici sera une véritable « prise en charge thérapeutique » qui participera à l'amélioration de la santé, au maintien de l'autonomie et à la diminution de la consommation médicamenteuse !

Le Pr Rivière attire aussi notre attention sur l'importance de mettre en place des actions vers les seniors « fragilisés », car leur état de santé est réversible et grâce notamment aux APS, ils peuvent redevenir des seniors « robustes ».



## PRÉCONISATIONS (PRINCIPES À RESPECTER)

Toutes les situations évoquées avec les « seniors loisirs » (fiches précédentes) peuvent être reprises, mais en s'adaptant en permanence à l'état de santé du patient-pratiquant.

L'échauffement doit être dynamique et progressif dans les amplitudes.

Les notions de plaisir, convivialité, situations ludiques doivent être permanentes. Cela reste une condition d'adhésion des pratiquants, et plus encore dans ce contexte de santé.

Pour agir contre la fragilité, il faut agir sur l'ensemble des composantes de la santé d'un individu, quelque soit la discipline sportive initialement adaptée. Il faut agir de façon complète sur :

- la force et l'endurance musculaire,
- l'amplitude et la flexibilité articulaire,
- l'endurance cardio-vasculaire et respiratoire,
- la puissance musculaire,
- l'agilité et l'équilibre,
- le cognitif et la sensation de bien-être.

Il convient pour chacun de ces éléments et en fonction de l'état de pré-fragilité ou de fragilité d'adapter les répétitions/fréquences, l'intensité, la vitesse d'exécution.

Pour protéger l'intégrité physique des seniors, il faudra observer davantage la réalisation technique pour garantir un équilibre et une posture non traumatisante au moment de la frappe (attention aux « coups réflexes », aux douleurs dorsales si trop penché en avant). Bien déplacer les appuis pour être stable avant la frappe.



## POINTS DE VIGILANCE (À ÉVITER)

- Être très vigilant sur l'intégrité physique des pratiquants. Il faut faire des tests physiques et de résistance au début (tests à retrouver sur le site fédéral et en **téléchargement ICI**).
- Éviter les répétitions traumatisantes (épaules, dos...) d'un même coup. Éviter les exercices trop répétitifs et rébarbatifs. La situation de multi-volants n'est pas forcément à proscrire mais elle doit être, dans un objectif précis, individuelle et acceptée.
- Éviter de rester trop longtemps sur des exercices ou des situations jugés « physiques ».
- Éviter trop d'alternance de déplacement avant/arrière au début... On prendra les précautions nécessaires pour les déplacements arrières, dans le cadre d'un apprentissage spécifique et maîtrisé.
- Ne pas infantiliser les exercices.
- Éviter les amplitudes douloureuses.
- Respecter « un jeu d'angle » des articulations pour rester dans un confort sécuritaire. Le centre de gravité doit rester dans le polygone de sustentation, gage d'équilibre contrôlé.

# Les seniors éloignés des APS



## EXEMPLES DE SITUATIONS

### PRÉVENTION DES CHUTES :

- Éviter les situations avec un déséquilibre trop important : travailler les déséquilibres dans la stabilité !

D'une manière générale, les composantes suivantes doivent intégrer dans les situations qui seront mises en place :

- Réduire l'espace de jeu puis l'agrandir progressivement.
- Assouplissement : augmenter l'amplitude de mouvement et la souplesse générale (surtout cheville dans le travail de l'équilibre) lors des échauffements en dynamique.
- Étirements : développer et maintenir la flexibilité. Étirements classiques des groupes musculaires en « ouverture » des épaules, des fléchisseurs de hanches.
- Musculation : augmenter la force musculaire (gain possible de 30 % de force musculaire à 70 ans). Travail des groupes musculaires « anti-gravitaires » en priorité.
- Équilibre : optimiser les appuis, améliorer la proprioception, développer les réactions « para-chutes ».

### PROTHÈSE (GENOUX, HANCHE) :

Éviter les amplitudes trop importantes.

### OSTÉOPOROSE/ARTHROSE :

- Le principe directeur doit être de minimiser la douleur tout en progressant peu à peu vers des niveaux qui offrent de plus grands avantages pour la santé.
- Un échauffement adéquat ainsi qu'une période de refroidissement et d'étirements sont importants pour minimiser la douleur.
- Aucun exercice ne doit comporter des sauts.
- Éviter les efforts de soulèvements.
- Proscrire les situations exposant aux chutes.
- Préférer les situations/exercices en décharge.

### Douleur d'épaule (antécédents capsulite, coiffe des rotateurs, limitation d'amplitude...)

- Éviter les amplitudes douloureuses
- Privilégier le jeu main basse et les situations progressives vers le jeu FDC...???

### Les douleurs lombaires : un problème récurrent voire quasi systématique à 65 ans.

- Mise à part une restriction d'activité physique dans l'épisode aigu d'une douleur lombaire, il est recommandé de rester physiquement actif.

Ici Lien pub TV ???



## DISPOSITIFS EXISTANTS / AIDE À L'ENTRAÎNEUR

### LE SPORT SUR ORDONNANCE :

Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une maladie de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

. Art. 1142-30. du code de la santé

Il convient **de se former pour accueillir un public présentant des particularités médicales et nécessitant une surveillance et un suivi plus « personnalisé » dans ses activités physiques.** De toute manière et d'une façon générale, les seniors de cette « catégorie » seront orientés et dirigés vers les APS, par le corps médical : soit directement par le médecin soit par l'intermédiaire d'un dispositif ou d'une association (voir ci-dessous). Même si le « sport sur ordonnance » va se démocratiser sereinement dans les prochaines années, il est clair que les patients ne seront pas (ou peu) dirigés vers les clubs où l'encadrement ne sera pas formé aux caractéristiques de ces « pratiquants-patients ».

Il existe donc plusieurs formations courtes qui sont généralistes (plusieurs familles de pathologies) ou spécifiques (une seule famille de pathologie, exemple : CAMI pour le cancer).

### Quelques pistes pour se renseigner sur les formations dans votre région :

- l'ARS (Agence Régionale de Santé);
- la DRJSCS (Direction Régionale Jeunesse, Sport et Cohésion Sociale);
- le CROS (Comité Régional Olympique et Sportif).

### Pour aller plus loin, RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE LA FFBaD (site fédéral ou dispositif.senior@ffbad.org)



# Seniors en perte d'autonomie

La pratique est basée essentiellement sur **les contenus du Minibad** : la maniabilité et la coordination (apprentissage gestuel) dans le but d'un maintien de l'autonomie, de la prévention des chutes, de l'échange (corporel, verbal, social)...

Sur un plan médical, il s'agit de seniors présentant des pathologies chroniques, associées ou non à une perte d'autonomie fonctionnelle plus ou moins marquée. La pratique ici sera une véritable « prise en charge thérapeutique » qui participera à l'amélioration de la santé, au maintien de l'autonomie et à la diminution de la consommation médicamenteuse ! Grossièrement, on parle de « badminton en EHPA/EHPAD », mais tous les seniors de cette « catégorie » ne sont pas forcément en établissement.

**Physiquement, ils peuvent marcher ou être en fauteuil roulant selon leur degré d'autonomie.**

Même à des âges très avancés, avec des personnes très dépendantes, la notion d'apprentissage de nouveaux gestes (ou de gestes perdus) doit être source de motivation pour le résident et l'encadrant : une planification est possible, voire indispensable pour faire évoluer « les joueurs ».



## CARACTÉRISTIQUES ET PROFIL PUBLIC (ENJEUX)

- **Le senior en perte d'autonomie** est essentiellement «résident» en établissement spécialisé type EHPA/EHPAD, mais aussi lieu de vie, maison de retraite, club CCAS...
- Plutôt 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> âge en perte d'autonomie.
- Il est demandeur d'activités (culturelles, sportives).
- Il est en recherche d'apprentissage dans une logique de maintien de l'autonomie, de l'aspect cognitif (apprentissage de nouvelles tâches) et du lien social (dans un cadre convivial).
- Ses capacités physiques et cognitives (perception, langage, mémoire, raisonnement, décision, mouvement...) sont très disparates d'une personne à une autre, qui demande une adaptation régulière de l'encadrant.
- Il présente souvent des pathologies associées, liées à l'avancée en âge.

Au delà du « degré » de dépendance, nous pouvons également distinguer différents types de publics de la façon suivante :

- Les personnes âgées disposant d'un bon état de santé général.
- Les personnes âgées souffrant de pathologies mentales (Alzheimer, Parkinson...).
- Les personnes âgées souffrant de pathologies physiques (Arthrose, Ostéoporose...).
- Les personnes âgées souffrant de pathologies physiques et mentales.





## PRÉCONISATIONS (PRINCIPES À RESPECTER)

Pour lutter contre la fragilité, il faut agir sur l'ensemble des composantes de la santé d'un individu. Il faut influencer de façon complète sur le maintien :

- de la force et de l'endurance musculaire,
- de l'amplitude et la flexibilité articulaire,
- de l'endurance cardio-vasculaire et respiratoire,
- de l'agilité et l'équilibre,
- **du cognitif et de la sensation de bien-être.**

A travers des situations mêlant le travail :

- de la mémorisation du geste,
- de l'ambidextrie,
- de la coordination,
- de la latéralisation,
- de l'appareil sensitif (ouïe, toucher et vue),
- du schéma corporel,
- de la précision,
- de l'activité en groupe (socialisation),
- de la capacité d'expression (culturelle).

Le contenu des exercices et des situations sera largement issu du Minibad du Dispositif Jeune. Toutes les situations sont adaptables selon le public.

Commencer par les situations facilitantes pour éviter les mises en échec.

En position assise (seniors en fauteuil roulant), les lancers sont intéressants mais les membres inférieurs peuvent être souvent sollicités tout de même.

De nombreux matériels peuvent et doivent aider à une meilleure réalisation des exercices et une variation intéressante : pompon, sac de riz, balle, ballon de baudruche, volants...



## POINTS DE VIGILANCE (À ÉVITER)

Pensez à avoir une bonne élocution (articulation, débit et ton) durant toute la séance.

Sur tous les exercices il faut veiller à l'intégrité physique des personnes. Il faut également faire attention à ne pas les réaliser avec trop de vitesse ou une trop grande amplitude.

Veillez à adapter les exercices en fonction des capacités de chacun afin d'éviter les situations d'échec.

Pensez à prendre des temps de pause entre chaque série permettant de revenir sur des situations dirigées vers le « cognitif ».

Chaque senior doit évoluer à son rythme, à l'intérieur de chaque exercice et sur la séance (ne pas se sentir pressé).

Tout comme les autres publics seniors, il ne faut pas confondre capacités physiques amoindries et infantilisation des contenus de séances. Le Minibad est seulement là pour adapter le badminton aux caractéristiques physiques.



# Seniors en perte d'autonomie



## PROPOSITION DE SITUATIONS

Les séances peuvent être scindées en 4 blocs, qui semblent indispensables pour ce public : un échauffement, de la motricité générale (équilibre, coordination), de la maniabilité et un temps d'échange.

L'utilisation des « blocs » peut évoluer en fonction des initiatives de l'éducateur et des capacités du résident. Les exercices/situations sont à répéter autant de fois que possible. L'objectif est d'exploiter au mieux le potentiel existant de la personne afin de prévenir la perte d'autonomie.

**« Moins on peut faire et plus il faut faire ce qu'on est capable de faire. »**

### BLOC ÉCHAUFFEMENT (10-15 mn)

**Principe** : il doit permettre à la personne d'entrer dans l'activité badminton, de la préparer au niveau musculaire et psychologique. Il doit aussi permettre de créer d'emblée une ambiance conviviale. L'échauffement doit être progressif, ludique et adapté. Attention à ne pas faire de trop grandes amplitudes et de gestes trop brusques au début. Il s'agit également d'un moment d'échange avec les personnes où nous pouvons tester leurs mémoires en leur posant des questions simples : Nom et prénom de l'animateur ? Ce qu'on a fait la séance précédente ? Etc

Présentation et consignes	Surveillance	Matériels
1 Marche en rond à leur rythme. Avec des variables (on change de sens, pas chassés, on bouge un bras, puis l'autre, on passe un projectile devant soi ou derrière soi).	A son rythme. Notion d'équilibre et de pose du pied à apporter.	Pompon, sac de riz, balle, ballon de baudruche, volants.
2 Marche libre dans un espace, on lance un projectile à qui on veut. Variable : quand je reçois le projectile j'annonce mon prénom, puis je dois par la suite annoncer le prénom de la personne à qui je l'envoie.	A son rythme. Rester attentif à tout et à tout le monde. Les personnes doivent toujours être en mouvement. Recevoir le projectile avec sa main raquette.	
3 Situation plume blanche et maniabilité : explication des différentes parties de la raquette puis réalisation des 5 ateliers du carnet maniabilité. Variables : les ateliers peuvent se faire assis, debout ou en marchant.	Chaque senior fait l'atelier à son rythme. Gestes courts. Prise de raquette.	
4 Situation utilisée plutôt en EHPAD avec un public qui ne peut pas se déplacer. Échauffement haut du corps, membres supérieurs et tronc : échauffement traditionnel des articulations (poignet, coude, épaule, bassin) puis travail sur les palmaires et les doigts : demander au senior d'ouvrir et fermer sa main droite puis faire la même chose avec la main gauche (30sec de chaque côté) ; faire la même chose avec les deux mains en même temps (30sec) et enfin alterner main gauche et main droite (30sec).		Pompon, sac de riz, balle, ballon de baudruche, volants, raquette.
5 Situation plutôt utilisée en EHPAD avec un public qui ne peut pas se déplacer. Mettre les seniors en arc de cercle assis et leur faire passer de main en main un ballon de baudruche, un pompon, un volant, une raquette avec un ballon de baudruche dessus, une raquette avec un pompon dessus et enfin une raquette avec un volant dessus. Variables : demander aux seniors quand ils reçoivent la raquette avec le projectile de faire un jonglage ; leur demander de lancer le projectile en l'air ; leur demander de passer le projectile d'une main à l'autre avant de le donner à son voisin.	Chaque senior fait l'atelier à son rythme.	



### BLOC MOTRICITÉ GÉNÉRALE (10-15 mn)

**Principe :** ces exercices permettent de travailler la coordination et la motricité générale, mais également d'entretenir la tonicité et une certaine force musculaire. Les mouvements globaux doivent respecter les amplitudes sans douleur.

Présentation et consignes	Surveillance	Matériels
1 Échelle d'agilité : marche simple; enchaînement pied gauche-pied droit-pieds joints; pied gauche-pied droit dans la même case; les deux pieds dans la même case puis les sortir d'un côté, les remettre et les ressortir de l'autre côté ; avancer de deux cases et reculer d'une.	A son rythme. Notion d'équilibre et de pose du pied à apporter.	Échelle d'agilité.
2 Marche libre dans un espace, on lance un projectile à qui on veut. Variable : quand je reçois le projectile j'annonce mon prénom, puis je dois par la suite annoncer le prénom de la personne à qui je l'envoie.		Plots, pastilles, raquette, projectiles.
3 Situation de lancers : demander aux joueurs de lancer à la main un projectile dans une cible. La cible peut être un cerceau, une affiche, une zone au mur, un espace délimité par des plots. Variables : lancer en main haute ou en main basse, varier la distance, mettre les seniors assis ou debout, faire tomber les boîtes de volants, varier les projectiles (pompons, volants, sacs de riz et balles souples).	Chaque senior fait l'atelier à son rythme. Prise en main du projectile ; en main haute lancer au dessus de la tête et mettre les joueurs de profil.	Projectiles, cerceau, affiche, plots, boîtes de volants.

### BLOC MANIABILITÉ (10-15 mn)

**Principe :** ces exercices ont pour but de favoriser l'échange entre les personnes, de les réunir autour de la notion de duo. « L'amusement » est mis en avant et permet aux personnes présentes de se relaxer et de rigoler.

Présentation et consignes	Surveillance	Matériels
1 Jonglage avec différents projectiles. Variables : faire un petit (P) puis un grand (G) ; 2P-2G ; 1P-2G ; 2P-1G. Faire trois jonglages puis amortir le projectile sur la raquette ; jongler en coup droit puis en revers puis faire l'essuie-glace. Proposer les situations en position assise ou debout et varier les projectiles du plus lent au plus rapide (ballon de baudruche-pompon-volant en plastique-volant en plume) ; délimiter une zone avec des plots.	Prise de raquette, mise à distance par rapport au volant, gérer la vitesse et la hauteur du projectile. Notion d'équilibre.	Projectiles, raquette, plots.
2 Situation de mitrailleuse : en main haute ou en main basse, varier les positions du joueur (assis ou debout), varier les projectiles, varier les cibles.	Prise de raquette, à son rythme. Notion d'équilibre.	Cibles, projectiles, raquette.
3 Situation de services sur cibles : plutôt préconiser en revers, varier les projectiles, varier les cibles (verticales ou horizontales).		Projectiles, cerceau, affiche, plots, boîtes de volants.

### BLOC ECHANGES (10-15 mn)

**Principe :** ces exercices ont pour but de favoriser l'échange entre les personnes, de les réunir autour de la notion de duo. Sur ce moment d'échange nous pouvons refaire travailler la mémoire en leur demandant de restituer les différents exercices de la séance. Nous pouvons également leur demander lesquels ils ont le plus appréciés.

Présentation et consignes	Surveillance	Matériels
1 Échange entre les seniors en variant les projectiles, les distances, les positions. Ils sont plutôt en situation de duo, de coopération.	Notion d'équilibre, prise de raquette, réactivité, prise d'informations.	Raquette, projectiles.
2 Les seniors jonglent contre le mur. Variables : utiliser des projectiles différents et le faire en duo.		
3 Situation d'échanges dirigés avec l'éducateur. Variables : les projectiles, la position, en tournante, à plusieurs.		

# Seniors en perte d'autonomie



## RENCONTRES SPORTIVES ET CONVIVIALES

### RENCONTRES INTER-ÉTABLISSEMENTS

Sur une date en fin de cycle, accueillir les résidents au club pour faire une journée conviviale à travers les différents ateliers réalisés lors des séances.

A partir de 2 établissements, c'est un moyen de créer des projets qui ont plusieurs avantages :

- solliciter l'intérêt de tous et la motivation des adhérents;
- permettre aux adhérents de sortir des établissements pour faire le lien avec le gymnase;
- planifier une progression et avoir un but d'apprentissage;
- favoriser la dynamique locale générale et accueillir de nouveaux partenaires.

### PARTICIPATION À LA VIE DU CLUB

L'échange inter-générationnel est un élément important pour ce public senior. Si le badminton peut être délocalisé du gymnase classique, le résident peut également, au cas par cas, être amené à sortir de son lieu de vie.

C'est pourquoi il est intéressant d'envisager de faire des rencontres entre les jeunes du club et ces seniors, dans l'établissement mais aussi au gymnase :

- organisation d'une journée d'échange multi-activités;
- mise en valeur des ateliers badminton lors des inter-clubs.

Si possible, intégrez ces seniors à la vie du club (invitation, voire organisation, au tournoi annuel du club) et ils vous le rendront !





# esprit **BAD**

**CONTACT**

**David Toupé**

responsable du dossier Dispositif Senior  
[dispositif.senior@ffbad.org](mailto:dispositif.senior@ffbad.org)

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BADMINTON**

9-11 avenue Michelet  
93583 Saint-Ouen Cedex  
Tél : 01 49 45 07 07  
[www.ffbad.org](http://www.ffbad.org)



**FFBAD**

Fédération Française  
de Badminton