

**FORMATION FOCEF**  
**Initiation au badminton**

Septembre 2007

**Table des matières**

I.	Introduction .....	3
II.	Le badminton.....	3
1.	Historique : .....	3
2.	Règles : .....	4
A.	Terrain : .....	4
B.	Marquer un point.....	4
C.	Les fautes.....	4
D.	Le placement des joueurs .....	4
E.	Le changement de demi-terrain.....	5
III.	Échauffements .....	5
1.	Spécifiques .....	5
2.	Relais - courses.....	6
3.	Jeux divers.....	6
A.	Avec volant sans raquette : .....	6
B.	Avec volant et raquette : .....	6
IV.	Le badminton.....	7
1.	Prises de raquette.....	7
A.	Prise « coup droit »: .....	7
B.	Prise « revers » : .....	7
C.	Exercices de prise de raquette .....	8
1	Jongleries.....	8
2	Match de jonglerie.....	8
3	Jeu au mur .....	8
2.	Mouvements et coups en badminton: .....	8
A.	Mouvement de base : le body-turning.....	8
B.	Service long (en simple).....	9
1	Placement .....	9
2	Frappe : .....	9
C.	Service (en double).....	10
1	Placement : .....	10
2	Mouvement : .....	10
D.	Clear = dégagement haut.....	10
E.	Smash .....	11
F.	Défense(s).....	11
G.	Drop.....	11
3.	Jeu au filet : .....	11
A.	Net shot ou amortie .....	11
B.	Lift.....	11
4.	Jeux.....	12
A.	Double anglais.....	12
B.	Simple danois .....	12
C.	7 zones.....	12
D.	Deux volants.....	12
E.	Volants brûlants.....	13
F.	Simple à 2 joueurs .....	13
G.	Joueurs attachés.....	13
H.	Tournante ou tour du monde .....	13
I.	Brésilienne.....	13
5.	Sources, liens et contact : .....	14

## **I. Introduction**

Vous trouverez ci-dessous un rappel des différents éléments vus et pratiqués lors des formations Focef des 1<sup>er</sup> et 2 septembre 2007.

Ce fascicule revient, après une brève introduction sur l'histoire et les règles du badminton, sur toute une série d'exercices ou de jeux, pour l'échauffement ou l'apprentissage du badminton, régulièrement pratiqués lors d'entraînements ou de stages sportifs avec des enfants ou adolescents.

En aucun cas ce document en se veut exhaustif sur l'apprentissage du badminton chez les jeunes. Il peut cependant permettre aux enseignants de donner les bases correctes du badminton et également susciter l'envie de pratiquer le badminton en club, en stage ou entre amis.

Vous pouvez toujours avoir plus de renseignements grâce aux liens situés à la fin de ce document.

## **II. Le badminton**

### **1. Historique :**

L'un des ancêtres du badminton est le *battledore and shuttlecock* pratiqué en Angleterre dès le Moyen Âge. L'objet du jeu étant de maintenir en l'air un *shuttlecock* (volant) à l'aide d'une *battledore* (raquette).

Quant au badminton actuel, on raconte qu'un jour de 1873, des officiers anglais revenus des Indes se trouvant réunis dans le château du Duc de Beaufort à Badminton (ville anglaise du Gloucestershire), en viennent à évoquer le jeu indien du « *poona* », qui se pratiquait avec une raquette et une balle légère. Ils se mettent alors en tête d'y jouer. Mais n'ayant pas de balle sous la main, ils décident d'utiliser un bouchon de Champagne, auquel ils attachent quelques plumes. Amusés et séduits par leur trouvaille, ils décident de faire connaître ce jeu, sous le nom du château où il est né : Badminton. Quatre ans plus tard, ils publient les premières règles du jeu et s'en attribuent la paternité, bien qu'ils n'aient en fait rien inventé.

Il n'y a pas si longtemps, ce sport passait uniquement pour un sport de plage. Depuis 1934, date de la création de la fédération internationale de badminton (IBF), plus de 135 pays se sont affiliés à cette fédération, sur les 5 continents. Ce qui chiffre à plus de 100 millions le nombre de pratiquants sur la planète. Le comité olympique a donc décidé d'inscrire cette discipline aux Jeux Olympiques de Barcelone en 1992, à la suite d'une démonstration à Séoul, quatre années auparavant.

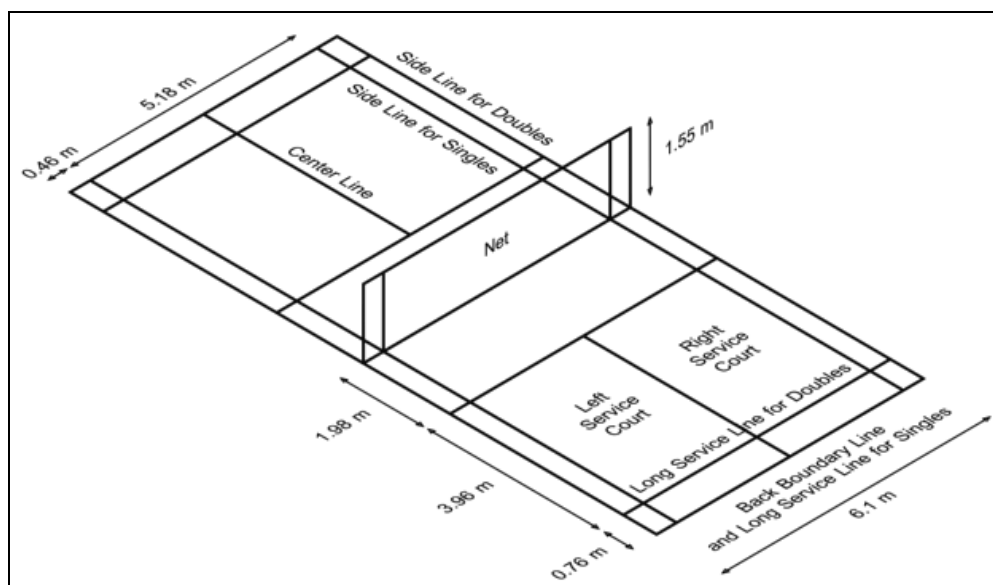
Il est à signaler que le double mixte est la seule discipline mixte présentée aux JO.

Actuellement, les meilleurs joueurs mondiaux sont originaires de Chine, d'Indonésie, de Corée, ou de Malaisie. En Europe, seulement deux pays rivalisent avec les asiatiques : le Danemark et l'Angleterre.

**2. Règles :**

**A. Terrain :**

Plan et dimensions :



**B. Marquer un point**

Tous les matchs se jouent en deux manches gagnantes de 21 points. Il faut gagner avec 2 points d'écart. A 29-29, celui qui remporte l'échange gagne le set.

Tous les points comptent. Chaque échange est sanctionné par un point pour le joueur qui l'a remporté. Le joueur remporte l'échange s'il envoie le volant au sol dans le camp adverse ou si le joueur adverse commet une faute.

**C. Les fautes**

Au service, le serveur a droit à un seul essai. Il y a faute s'il manque le volant ou s'il ne respecte pas un des points du règlement suivant:

- Le volant doit être frappé sous la taille du serveur.
- La tige de raquette doit être inclinée d'au moins un degré vers le bas.
- Le serveur doit avoir les deux pieds au sol sans les déplacer
- Le serveur doit être dans la zone de service sans marcher sur les lignes.
- Le mouvement de la raquette doit être continu et aller vers le volant.

En jeu il y a faute si :

- Le volant tombe en dehors des limites, un volant tombant sur la ligne est bon.
- Le volant passe à travers ou sous le filet
- La raquette ou le joueur touche le filet.
- Le volant est frappé dans le camp adverse.
- Le volant touche le joueur.
- Le volant est frappé deux fois par le même joueur ou la même équipe.
- Le joueur distrait volontairement l'adversaire (cri, gestes, etc.)

**D. Le placement des joueurs**

**En simple:**

- les joueurs s'affrontent sur la totalité du terrain à l'exception des deux couloirs latéraux. Au service, le volant doit, de plus, retomber dans le grand carré de service (à l'exception du couloir latéral).
- Le serveur se place dans sa zone de droite si son score est pair et dans la zone gauche si son score est impair.

**En double:**

- les équipes s'affrontent sur la totalité du terrain. Au service, le volant doit, de plus, retomber dans le petit carré de service (à l'exception du couloir du fond de terrain).
- Les joueurs d'une même paire ne changent de côté que s'ils viennent de marquer un point sur leur service. Dans ce cas, le service reste toujours au joueur qui a commencé à servir. Les joueurs de l'équipe adverse ne bougent pas.
- Quand une équipe perd un échange : l'équipe adverse marque un point et récupère le service :
  - Si l'équipe a alors 0-2-4-6 etc (points pairs), c'est le joueur de droite qui reprend le service.
  - Si l'équipe a alors 1-3-5 etc (points impairs), c'est le joueur de gauche qui reprend le service.

**E. Le changement de demi-terrain**

Les joueurs changent de demi-terrain à la fin de chaque manche et dans le cas d'un troisième set, dès que le score est de 11 points. Le joueur qui a remporté le set conserve le service pour débiter la manche suivante.

**III. Échauffements**

**1. Spécifiques**

- running
- Éclatements : séries de petits sprints sur une distance de +/- 2/3 de terrain, retour en marchant. Toujours faire partir les apprenants en position pieds parallèles à la ligne (variante : faire sautiller sur place, pieds vers l'extérieur, avant le sprint)

*Différentes versions d'éclatements :*

- Sprint normal
- Genoux levés
- Talons-fesses
- Pas chassés
- Pas égyptien (pas chassés avec épaules immobiles)
- Pas chassés buste vers l'avant
- Pas chassés buste vers l'arrière
- Main droite sur pied gauche-main gauche sur pied droit (devant/derrrière)
- etc

## **2. Relais - courses**

Courses relais avec maniement du volant et de la raquette (différentes versions possibles) :

- Départ en ramassant le volant avec sa raquette.
- Porter le volant au suivant sur la raquette.
- Passer au suivant sans la main juste avec la raquette.
- Jongler en avançant.
- Slalomer entre des cônes en portant le volant sur sa raquette.
- Déposer volant dans cerceau et ramasser un autre uniquement avec la raquette.
- Avancer par deux en jonglant avec un volant.

## **3. Jeux divers**

### **A. Avec volant sans raquette :**

Ces exercices ont pour but de travailler la coordination et le réflexe, ils créent aussi souvent un climat de détente et peuvent être utilisés en stimulant la rivalité entre deux équipes.

- Réaliser des lancers francs sur panier de basket avec une raquette et un volant.
- Jeux de passe pour déposer des volants dans/sur une cible (cerceau, carré de terrain, etc).
- Pétanque badminton.
- Volant pays (ou prénoms).
- Volant mur : enfants alignés long du mur et l'instituteur lance des volants pour les toucher et les éliminer.

### **B. Avec volant et raquette :**

- Massacre joueur : toucher un joueur au centre d'un cercle de protection crée par son équipe.
- Volant mur : enfants alignés long du mur et l'instituteur lance des volants pour les toucher et les éliminer (se tenir à bonne distance des enfants).
- Pétanque badminton.
- Couloir de la mort : 2 équipes. Chaque joueur d'une équipe doit passer dans un couloir large formé par les joueurs de l'autre équipe qui, eux, ont chacun un volant et doivent le toucher quand il passe. On compte le nombre de touche de joueurs total puis on inverse le rôle des deux équipes.

**IV. Le badminton**

**1. Prises de raquette**

La prise de raquette est une composante essentielle de la bonne pratique du badminton. Si l'enfant prend l'habitude d'une mauvaise prise de raquette dès le début de son apprentissage, il lui sera difficile de changer par la suite.

**A. Prise « coup droit » :**

Appelée également prise « marteau » ou prise « 12h ».

Pour les droitiers :

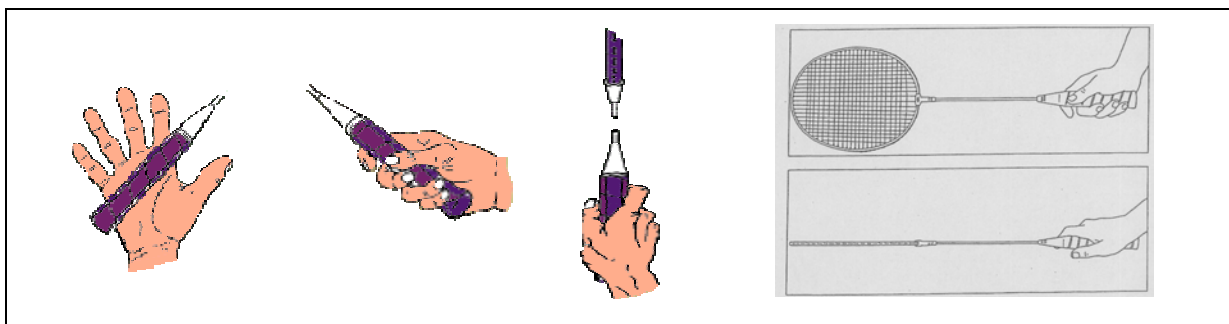
On tient la raquette de la main gauche par la tige, profil vertical et légèrement inclinée du tamis vers l'avant. On place la main droite à plat sur le tamis et on fait coulisser cette main (toujours en la gardant ouverte) jusqu'au grip. A ce moment on referme naturellement la main sur le manche. Le pouce doit revenir +/- moins se placer entre l'index et le majeur qui sont tous deux refermés sur le grip.

Autre explication : on prend la raquette comme quand on sert la main à quelqu'un pour lui dire « bonjour ».

Rq :

L'index tendu est l'erreur la plus courante à corriger !

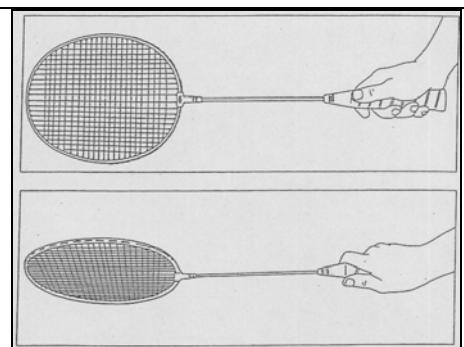
Prise « coup droit » :



**B. Prise « revers » :**

Prise revers :

Appelée également prise « 15h » ou prise « poêle à cuire ».  
Déposer la raquette à plat sur le sol. La soulever en la gardant horizontale. Faire pivoter la main autour du grip pour venir placer le pouce tendu le long du grand méplat (le large coté) du grip.  
Retourner le poignet pour frapper avec le bon coté du tamis.



**C. Exercices de prise de raquette**

**1 Jongleries**

Pour perfectionner la prise de raquette et la mobilité du poignet, accroître la sensibilité et la maîtrise des trajectoires

- Jongler en coup droit et revers (alternance).
- Jongler en s'asseyant et se relevant.
- Alternner un envoi à grande hauteur et un petit rebond.
- Body-badminton : Faire rebondir sur une partie du corps (tête, genou, pied, main, coude, etc) et frapper le volant.
- Frapper avec raquette par dessous la jambe ou dans le dos.
- Jongler à deux (un volant pour deux) sur une surface délimitée.

**2 Match de jonglerie**

Deux joueurs sur un demi (ou quart) de terrain du même coté du filet. Point gagné quand volant tombe au sol. Toujours jouer raquette en bas en jonglerie. Les deux joueurs évoluent où ils veulent sur l'espace imparti.

**3 Jeu au mur**

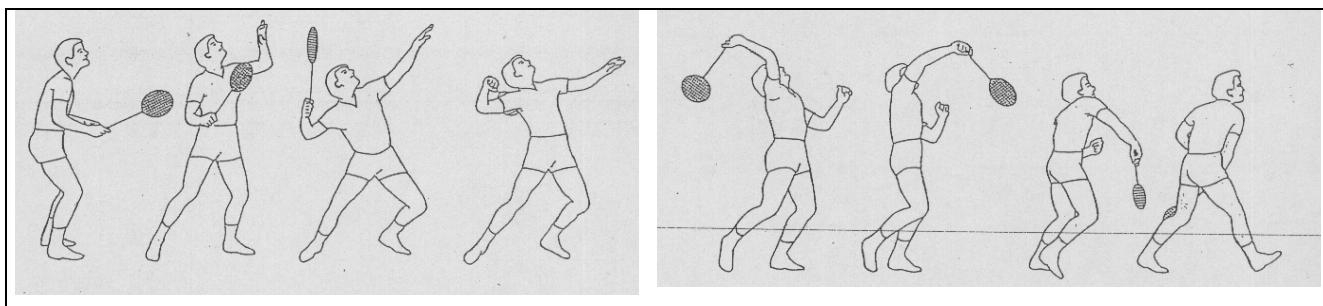
Il s'agit d'un exercice de haut niveau qui exige une grande vitesse d'exécution et le travail du poignet. L'enfant peut y être initié dès le début : c'est un moyen de progression rapide. De plus il permet d'occuper plusieurs enfants lorsque le nombre de terrains est réduit.

**2. Mouvements et coups en badminton:**

- L'ensemble des mouvements et coups décrits le sont pour droitiers. Les gauchers voudront bien inverser toutes les notions de gauche/droite.
- Pour chaque coup le placement sur le terrain est déterminant. Il sera souvent expliqué à partir de la notion de « centre couvert » : position au centre du demi terrain d'un joueur où celui-ci est à équidistance des quatre coins extrêmes de sa partie de terrain.

**A. Mouvement de base : le body-turning**

Le body-turning :



Mouvement du bras :



De la position d'attente, armer la raquette dans le dos en tirant le coude horizontalement à hauteur d'épaule. Le bras gauche est pointé vers le volant qui arrive.

Les épaules et les hanches sont perpendiculaires au filet. L'épaule tire alors le coude vers l'avant. Il reste à peine fléchi et le poignet a tourné d'un quart de tour de façon à présenter la paume de la main et donc le tamis vers le filet.

Au début du mouvement, le poignet est en extension, au moment du touché de volant, le poignet est dans l'axe du bras et il se fléchira à la fin du mouvement.

#### Mouvement du corps :

Transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant.

Rotation complète de la partie droite du corps autour de l'axe passant par la jambe gauche.

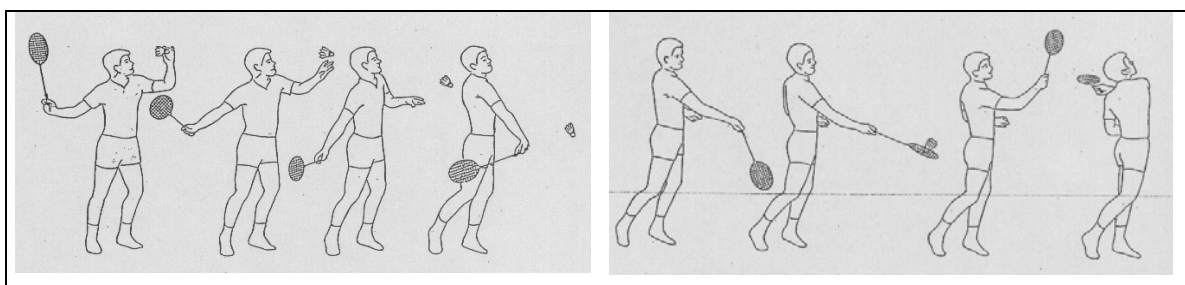
#### Mouvement des jambes et des pieds :

Au moment de l'armé de la raquette, le poids du corps est vers l'arrière, c'est-à-dire sur la jambe droite dont on a reculé le pied.

Lors de la frappe du volant, le corps décrit une rotation vers la gauche de par le mouvement de bras mais aussi par l'impulsion de la jambe droite et du pied droit.

### **B. Service long (en simple)**

#### Service coup droit long :



#### **1 Placement**

Prise de raquette coup droit. Épaules perpendiculaires par rapport au filet, bras droit tendu vers l'arrière pour frapper le volant et va décrire un mouvement parabolique vers l'avant.

Pied gauche en avant, pointe orientée vers l'endroit où on veut faire tomber le volant. Pied droit en arrière, les talons des deux pieds sont sur une même ligne et l'écart des deux pieds=longueur d'un pied. Le pied droit est écarté d'un angle de 45° par rapport à la ligne passant par les talons.

#### **2 Frappe :**

Début du mouvement : le poids du corps est sur la jambe arrière genoux légèrement fléchi.

- 1) laisser tomber le volant
- 2) transfert du poids du corps vers la jambe gauche, rotation épaules pour les amener parallèles au filet, mouvement de balancier du bras droit et de la raquette

- 3) mouvement de balancier d'arrière en avant du bras droit, qui se prolonge vers le haut et vers la gauche du corps
- 4) rotation des épaules qui se placent parallèlement au filet au moment de la frappe
- 5) frappe du volant bras tendu (Point d'impact : latéralement par rapport au corps et devant soi) suivi d'une flexion du poignet

À la fin du mouvement, le poids du corps est entièrement sur le pied gauche, le pied droit ne touche plus le sol que par la pointe MAIS ne peut ni glisser, ni décoller tant que la frappe n'est pas exécutée.

But : envoyer le volant le plus haut et le plus loin possible : essayer de le faire tomber à la verticale de la ligne de fond.

### **C. Service (en double)**

Celui-ci doit être court et bas.

#### **2 options :**

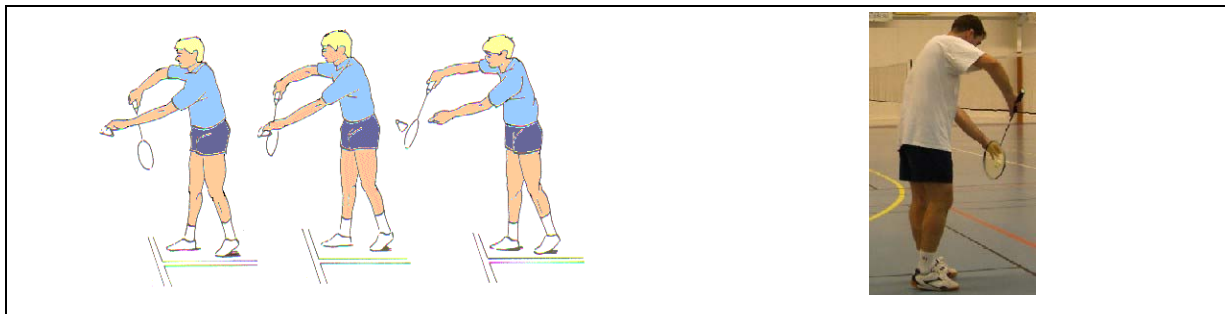
Prise de raquette en revers



cf. ci dessous

Prise de raquette en coup droit :  
idem que pour service long mais mouvement du bras plus lent et arrêt de celui-ci juste après l'impact.

Service « revers » court :



#### **1 Placement :**

Le poids du corps est réparti de façon uniforme sur les deux pieds placés parallèlement au filet (éventuellement pied gauche vers l'arrière pour les droitiers).

Bras fléchi, coude levé, main plus basse que le coude.

#### **2 Mouvement :**

L'avant bras se fléchit pour ramener la raquette vers la gauche du corps, puis l'avant bras s'étend sur le bras.

### **D. Clear = dégagement haut.**

Body-turning+

Point d'impact : au-dessus de la tête, raquette verticale.

Volant haut et relativement lent dans sa trajectoire mais coup puissant et rapide.

Prise de raquette générale

**E. Smash**

Body-turning+

Idem que clear mais détente du bras encore plus rapide et mouvement de flexion du poignet plus important. Point d'impact plus en avant que pour le clear ou que pour le drop.

Raquette beaucoup plus inclinée au moment du contact.

Mouvement très rapide et puissant, vitesse d'exécution du bras très importante

**F. Défense(s)**

Rq : Il existe plusieurs positions/techniques de technique de défense qui ne sont pas toutes décrites ici. Seule a défense basse sera explicitée.

Défense basse :

Prise de raquette en revers. Pieds parallèles au filet, genoux pliés et raquette dirigée vers le bas. On essaie d'amortir le volant.

**G. Drop**

Body-turning+

Idem que clear mais contact du volant avec le tamis se fait plus en avant du joueur.

Le drop est un coup nettement moins puissant que le clear : il consiste à frapper le volant dans le fond du terrain pour le faire atterrir juste derrière le filet. Le mouvement à l'impact est considérablement ralenti et le tamis ne fait que « caresser » le volant.

**3. Jeu au filet :**

**A. Net shot ou amortie**

Rq : Le joueur se déplace du centre couvert vers le filet en pas chassé – fente avant droite (droitier).

Genou droit devant plié, jambe gauche tendue derrière et pieds dirigés vers terrain adverse.

Prise de raquette : plus en revers qu'en coup droit.

Bras s'avance vers filet en conservant un angle au niveau du coude. Tête de raquette plus basse que poignée et le tamis s'horizontalise vers le filet pour s'incliner ensuite vers le terrain adverse.

Point d'impact :

Devant soi ou vers le côté coup droit ou vers le côté revers le plus haut possible, à hauteur de la bande du filet.

**B. Lift**

Volant au filet que l'on renvoie dans le fond du terrain adverse.

Placement : Idem que net-shot.

Mais bras s'élance vers le filet tout en restant fléchi.

Le volant est renvoyé par un mouvement de l'avant-bras et du poignet.

#### **4. Jeux**

##### **A. Double anglais**

Chacun pour soi et chaque joueur défend son quart de terrain. Il possède 5 points. Chaque fois qu'il met le volant dehors ou que le volant tombe dans son ¼ de terrain, il perd un point.

Quand le joueur tombe à 0, il est éliminé et son ¼ de terrain devient une zone de faute.

N.B. :

- Le joueur qui a perdu l'échange sert.
- On ne perd pas de point au service (on recommence).
- On peut servir croisé ou droit (au choix).
- Si les deux derniers joueurs restants sont du même côté, celui qui a le plus de point choisit où se place l'adversaire de l'autre côté du filet.

##### **B. Simple danois**

Match en simple sur un demi terrain de simple.

Matches de 5, 10 ou 15 points.

##### **C. 7 zones**

Se joue sur un demi-terrain de long (1/2 terrain de double). Chaque joueur défend une zone composée de 6 rectangles inégaux de taille. But : être le premier joueur à brûler les 7 zones de l'adversaire.

2 moyens pour brûler une zone :

- 1) Chaque fois que le volant tombe dans un carré, il brûle la zone où le volant est tombé. La septième zone est le joueur qui doit être touché par le volant.
- 2) Chaque joueur peut brûler une zone qu'il choisit chez l'adversaire chaque fois qu'il compte 3 points (un point est marqué lorsqu'il met le volant dans une zone déjà brûlée ou lorsque l'adversaire met le volant hors des limites ou fait un filet).

Rq : Ce n'est pas parce qu'une zone d'un joueur est brûlée qu'il ne peut plus évoluer dedans.

##### **D. Deux volants**

Deux contre deux sur un terrain de double. Les deux volants sont servis simultanément en croisé par un joueur de chaque équipe (les serveurs comptent ensemble jusque 3 avant de servir).

Le premier volant à toucher le sol marque 3 points le second marque 1 point.

**E. Volants brûlants**

Idem que pour échauffement mais avec raquette.

**F. Simple à 2 joueurs**

Match en simple mais deux joueurs pour une seule raquette : les joueurs doivent frapper en alternance et se passer la raquette entre chaque touche de volant.

**G. Joueurs attachés**

Jeu sur un terrain de simple. Les joueurs doivent restés attachés (par la main, bras dessus/dessous) et frapper en alternance le volant.

**H. Tournante ou tour du monde**

Totalité des joueurs participent mais chacun pour soi sur un seul terrain de simple. Le groupe est divisé en deux de part et d'autre du terrain. Un joueur à la fois joue contre un autre sur UNE frappe. Chaque fois qu'un joueur frappe le volant il court rejoindre la file de l'autre coté du terrain en passant à droite par l'extérieur du filet.

Chaque joueur qui met le volant faute (hors des limites ou filet) est éliminé et se place sur le coté.

N.B. : le volant doit toujours être servi du coté où il y a le plus de joueurs.

**I. Brésilienne**

Totalité des joueurs sur un seul terrain : groupe divisé en deux grandes équipes mais seulement deux joueurs (un de chaque équipe) s'affrontent dans un échange de simple.

Un contre un sur un seul échange : joueur qui gagne reste et marque un point pour son équipe, joueur qui perd sort et laisse sa place au joueur suivant de son équipe.

Quand un joueur élimine 3 adversaires, il laisse automatiquement sa place au joueur suivant de son équipe.

Gagnant : 1<sup>ère</sup> équipe à 15 ou 21.

**5. Sources, liens et contact :**

- GUIOT Frédéric et BAUWIN Louis : Fascicule de formation pour initiateurs ADEPS de niveau 1.
- Ligue francophone belge de badminton : <http://www.lfbb.net/>  
Tout sur le badminton en Belgique francophone règles, histoire, résultats, arbitrage, formation, équipes, interclubs, tournois, classements, etc
- Histoire, règles, images, vidéos, etc sur le badminton en France et ailleurs :  
<http://www.badminton-web.fr/>
- La fédération internationale de badminton :  
<http://www.internationalbadminton.org/>

Vincent Fagniard : [vincent.fagniard@yahoo.fr](mailto:vincent.fagniard@yahoo.fr)