

Théorie badminton cm

Partiel : petites questions sur le cm et une grosse sur td.

I) logique interne

Opposition duel qui oppose 2 joueurs en simple et 4 en double sur un espace délimité en 2 parties égales et séparé avec un filet haut. L'affrontement est conditionné par la maîtrise des trajectoires d'un projectile farine et de l'action de la raquette sur ce même projectile. Pour gagner un point il faut servir, provoquer une faute ou un non-renvoi de l'adversaire. Cela en touchant la cible adverse et en sélectionnant les informations pertinentes.

II) Problème fondamentaux

- Défendre sa cible et attaquer la cible adverse dans la même action
- La pression temporelle, la gérer en sa faveur et la réduire pour soi et l'augmenter pour l'adversaire.
- Les incertitudes à gérer diminuer pour soi et augmenter pour l'adversaire (spatiale, temporelle et événementiel)

III) Enjeux de formations

- Développer une motricité spécifique
- Lire les trajectoires (prendre des informations)
- Développer une intelligence tactique dans un rapport de force
- Maîtriser l'affectivité liée à l'opposition : gérer ses émotions, stress.

IV) Intérêts pédagogique

- L'entrée dans l'activité est facile, bagage technique peu important
- Le bad permet un investissement énergétique précoce.
- La continuité de l'échange qui s'installe rapidement permet d'apporter la notion tactique plus vite.
- Le bad permet d'optimiser les espaces et le temps de pratiques.
- Faible investissement en terme de coût.
- Il permet de ne pas gêner l'hétérogénéité car pas beaucoup de pratiques en dehors de l'école

V) Les ressources sollicités en Bad

▲ Ressources informationnelles

- Prise d'information extéroceptive (identification de la trajectoire, placement de l'adversaire, vision centrale et périphérique)
- Prise d'information proprioceptive (position de son corps, segments dans l'espace)
- Anticipation/coïncidence

▲ *Ressources décisionnelles*

- Choisir des indices pertinents pour lire le jeu adverse (placement, jeu utilisé)
- Choisir le type de frappe (en fonction du volant qui arrive...)

▲ *Ressources cognitives*

- Analyse du match (avant, pendant, après)
- Connaissance et utilisation du règlement

▲ *Ressources Biomécanique*

- Coordination/dissociation (incidence sur l'adresse)
- Les déplacements spécifiques
- L'importance de la souplesse du poignet et de la rotation de l'avant bras (pour permettre accélération suffisante du volant)

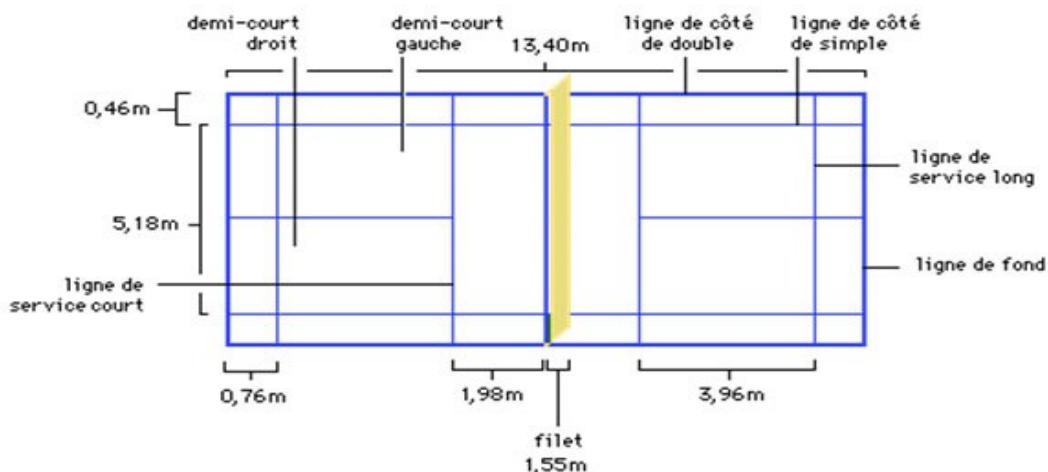
▲ *Ressources énergétiques*

- Filière aérobie et anaérobie alactique

▲ *Ressources affectives*

- La gestion du stress liée au duel et à l'évolution du sport
- Accepter la défaite
- Accepter le déséquilibre arrière

VI) Le règlement



- Tirage au sort : choix terrain ou volant.
- 2 set gagnant de 21 points 2 points d'écart jusqu'à 29
- Celui qui gagne un set devient le serveur du set suivant
- Les joueurs changent de côté à chaque set et le 3^{ème} dès 11 points
- En simple service si serveur pairs de droite à gauche et l'inverse en impair
- Lorsque le serveur gagne l'échange en double je marque donc je sers et je change de zone.
- Service : le serveur doit garder une partie de ses 2 pieds au sol, le serveur doit frapper la base du

- volant en premier, il doit le frapper sous sa taille, il doit avoir le manche de la raquette vers le bas, le serveur doit avoir la raquette qui avance en permanence, les services let sont autorisés
- Faute si un joueur ou sa raquette touche le filet ou le dépasse, si le volant est porté puis frappé, si le volant touche le corps ou tout élément extérieur, en double si c'est le partenaire du receveur qui renvoie le volant
 - Les pauses et les conseil pendant le match (arrêt de 1 minute après 11 points) par 2 personnes au maximum et entre chaque set 2 minutes.

VII) Les connaissances culturelles.

Le Badminton était pratiqué il y a plus de 2000 ans par les chinois. A la fin du XIXe ce sont des officiers anglais qui pratiquent le Poona, ancêtre du bad et en rentrant en angleterre il adapte ce Poona indien a leur terre avec des plumes dans un bouchon de champagne. En 1877, les premières règles édictés, 1893 association de Bad, 1934 fédération international de Bad et 1979 fédération française de Bad, 1992 le Bad au JO à Barcelone et 1996 Atlanta rajout double mixe. Actuellement plus de 130000 licenciés presque 50 % sont des femmes. Le règlement évolue en bad pour une évolution plus importante pour médiatisation.

VIII) Techniques et terminologies

Terminologie :

- La trajectoire : ensemble des positions occupés par le volant au cours du temps
- La pression temporelle : temps requis (déplacement..)/temps disponible
- Espace de jeu offensif : c'est la zone que j'arrive à atteindre sur le terrain adverse.
- **Coups technique:**
 - l'endroit du cour où il est exécuté (en fond de cours : dégagé, amortie ou smash, au filer : contre amortie, lob, rush)Coups latéraux : drive, le retour de smash
 - L'endroit du cour visé : soit on joue dans la profondeur, la variable direction avec soit des coups parallèles soit coups croisés
 - L'endroit de la main : coup main haute ou main basse
 - La trajectoire du volant : coup offensif ou défensif.

▲ Les coups de fond de cour :

- Le dégagement ou dégagé : vise à repousser l'adversaire en fond de cour, la frappe s'effectue par une rotation du corps et le point d'impact se situe devant moi et haut.
- L'amorti : coup qui cherche à amener l'adversaire proche du filet ou à conclure. L'impact a lieu en avant du corps mais cette fois orienté vers le sol, geste ralenti au moment de l'impact avec trajectoire descendante
- Le smash : Préparer la conclusion du point ou conclure le point. Impact en avant et en haut, tamis orienté vers le sol
- Le contre-amorti : mettre le volant juste devant le filet en le prenant le plus haut possible.
- Le lob : repousser l'adversaire au fond du terrain. Préparation idem avec action du poignet permet envoyer volant très haut et très loin.
- Le rush : coup rapide ayant pour but de contrer le volant au niveau du bord supérieur du filet. La trajectoire est descendante.
- Le drive : coup frappé latéralement au corps qui a pour but d'accélérer le jeu.
- Le service : Soit long ou court surtout en double. Tendus plus pour un effet de surprise mais le volant revient vite.

Les prises de raquettes :

- La prise universelle, classique avec un V formé par le pouce et la raquette
- La prise revers avec pouce derrière le manche
- La prise pince en mode rush.

IX) Niveaux de jeu (TD)

X) Les contenues d'enseignement

▲ Niveau 1 au 2 :

- **La prise de raquette** : tenir sa raquette en bas du manche avec les doigts placés autour du manche sans mettre le pouce et l'index
- **Le placement sous le volant et le déplacement** : regarder très tôt le volant, dès qu'il part de la raquette adverse pour voir sa direction, être fléchi en appuis sur l'avant de ses pieds, se déplacer en pas chassé dès qu'on a vu la direction du volant, envoyer les volants haut et long pour se laisser du temps pour se replacer et pour gêner l'adversaire.
- **Créer la stabilité de la frappe** : se placer de façon à avoir la jambe gauche devant pour les droitiers, se placer sous le volant pour pouvoir le frapper au dessus de sa tête un peu en avant, monter son coude pour pouvoir frapper le volant haut, tourner les épaules et accélérer avec le bras, utiliser le bras libre comme viseur.
- **Varié les trajectoires** : orienter les épaules et le tamis de la raquette vers l'endroit visé, accélérer ou ralentir le geste et orienter la raquette vers le sol ou vers l'avant pour jouer en profondeur, utiliser la flexion, extension de l'avant bras sur le bras et la rotation de l'épaule pour dégager, avoir l'intention de rompre l'échange
- **Le service** : se placer un peu de profil pied gauche devant pour droitiers, lâcher le volant tenu pour la main gauche puis effectuer un geste de balancier vers le haut et l'avant avec son bras droit

▲ Niveau 2 à 3 :

- **Placement/déplacement** : se replacer vers le centre du terrain après un coup, se déplacer vers l'avant à l'aide d'une fente et sur le côté à l'aide de pas chassés, avoir une position d'attente pré-active : raquette haute, appuis sur l'avant des pieds et dynamisme pour réagir le plus vite possible à la de feinte de l'adversaire, lire le plus tôt possible la trajectoire du volant de l'adversaire.
- **Changement de prise**
- **Coup droit revers** : placer le pouce derrière le manche pour jouer en revers
 - **Smash** : prendre le volant le plus haut possible et devant soi, orienter le geste et le tamis de la raquette vers le bas, accélérer grâce à un fouetté de l'avant bras.
 - **Dégagement ou dégagé** : prendre le volant le plus haut possible et devant soi, orienter le geste et le tamis vers le haut et vers l'avant, utiliser la rotation de l'épaule et du tronc, accélération de l'avant bras et du bras,
 - **Amorti** : orienté le tamis vers le sol et ralentir le geste au moment de l'impact
 - **Le contre amorti** : prendre le volant haut pour le déposer derrière le filet, tamis à peu près parallèle au sol

- **Variation des placements** : concevoir la rupture comme un jeu de cibles à atteindre, osez prendre un risque en rompant le jeu de coopération, orienté les épaules et adapter sa frappe (amplitude et vitesse) en fonction de la zone visée et de la position de l'adversaire, jouer sur la variation des placements pour libérer un espace de quoi alterner jouer à l'opposé et sur la cible et créer de l'incertitude.
- **Les services** : concevoir le service comme le premier coup d'attaque, varier son service.
- **Prendre des informations** : sur son adversaire après chacune de ses frappes pour savoir où il se déplace et s'il joue le volant en étant bien placé.

▲ Niveau 3 à 4 :

- **Placements/déplacement/replacement** : couvrir l'ensemble du terrain en 2 fentes (avant arrière) c'est la jambe droite qui avance et recule, se replacer au centre du jeu après la frappe, latéralement si je joue à gauche je me replace à droite.
- **Masquer ses coups** : utiliser une préparation identique pour des frappes différentes
- **Augmenter l'efficacité des coups** : utiliser la rotation de l'avant bras pour accélérer encore plus le volant, combiner vitesse et précision pour rompre l'échange, hauteur du volant, placement de l'adversaire.
- **Service** : servir court au centre pour éviter les angles. Servir long à gauche amortir à droite.

▲ Niveau 4 à 5 :

- **Placements/déplacements** : réaliser des impulsions et des sauts pour intercepter le volant le plus tôt possible.
- Rester bas sur ses appuis tout au long de l'échange pour se déplacer vite et ne pas perdre de temps.
- **Le dégagé revers main haute** : placer son coude haut, épaule tournée par rapport au filet, prise du revers, utiliser une rotation de l'avant bras du bras et des épaules pour accélérer le volant vers le haut et vers l'avant.
- **La construction du point** : Concevoir l'opposition en bad comme une adaptation permanente à l'adversaire, se centrer sur les effets produits par l'adversaire pour dégager les caractéristiques de son jeu (points forts et faibles), connaître mes points forts et faibles et prendre en compte ses adversaires pour faire des choix en conséquences.

XI) Les programmes

1- Les programmes collègues :

▲ Niveau 1 (10h de pratiques) :

En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en choisissant entre renvoie sécuritaire et recherche de rupture sur des volants favorables par l'utilisation de frappes variées en longueur ou en largeur, Assurer le contage des points et remplir une opérations.

▲ Niveau 2 (20 h de pratique)

Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point dès la mise en jeu et en jouant intentionnellement sur la continuité ou la rupture par l'utilisation de coups et trajectoires variées, Gérer collectivement un tournoi et aider un partenaire à prendre en compte son jeu pour gagner la

rencontre.

2- Programmes lycées et pro

(sur fiche)

3- La certification

Au Collège c'est le prof qui note comme il veut, performance et niveau habileté 2/3 et 1/3 sur les connaissances pratiques sur les aps et les capacités de l'élèves à s'investir.