



Thinkstock

Le badminton est une activité de raquette qui oppose deux joueurs (en simple) ou quatre joueurs (en double), séparés par un filet. Les joueurs marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette afin de le faire tomber dans le demi-terrain adverse. Pour la petite histoire, le badminton trouve son origine dans le jeu indien du « Poona », que des officiers anglais revenus des Indes en 1873 ont adapté dans la ville anglaise de Badminton.



Intérêt et bienfaits

- Très ludique et simple à jouer
- Fait travailler la coordination et l'équilibre
- Facile à mettre en place
- Peut se pratiquer en salle ou en extérieur
- Le pratiquant se retrouve vite en situation de réussite
- Se prête à une pratique mixte ou intergénérationnelle (hommes et femmes, adultes et enfants, jeunes et seniors)

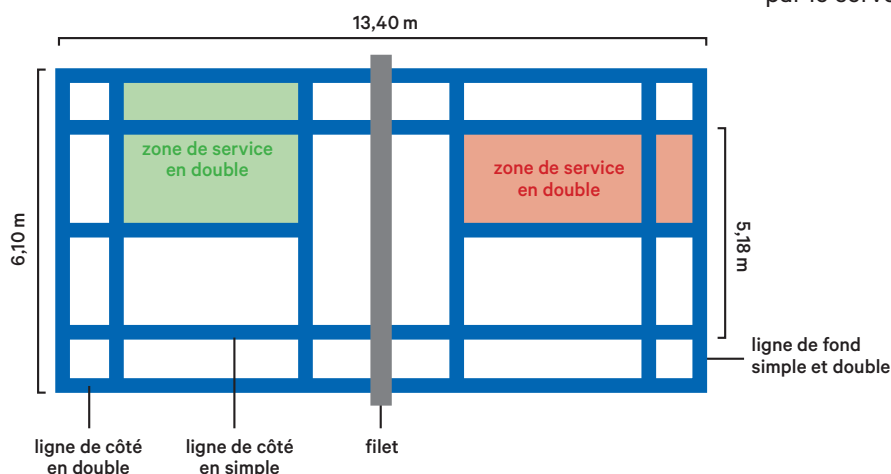
Matériel

- Raquettes (il existe différentes tailles)
- Volants en plastique (ou en plume pour un niveau confirmé)
- Un filet et un terrain, quelques plots

Un terrain de jeu aménageable

Le terrain de badminton est un rectangle dont les mesures officielles sont de 13,4 m de long sur 5,18 m de large (6,70 m en double avec les couloirs), le filet étant placé à une hauteur de 1,50 m. Pour une pratique loisir, les dimensions peuvent être adaptées à l'espace dont on dispose. Elles peuvent l'être aussi au niveau des pratiquants : par exemple, faire évoluer un joueur expérimenté sur un demi-terrain plus grand (élargi aux couloirs de double), afin d'équilibrer le jeu.

S'il n'est pas possible d'utiliser les lignes spécifiques du badminton tracées dans les gymnases, de simples plots suffisent à matérialiser le terrain. Le badminton peut se pratiquer en tout lieu protégé du vent : gymnase, préau, aire de jeu en plein air...



Astuces

Le service à la cuillère étant parfois difficile à réaliser pour un débutant, on peut autoriser un service raquette en l'air (si le serveur reste dans l'esprit et ne frappe pas aussi fort que pour un smash). Certains trouveront

peut-être aussi plus aisé d'engager en revers.

La hauteur du filet ne doit pas être un obstacle et un frein lors d'une initiation : si besoin, s'en passer au départ.

On peut adapter les règles concernant le service ou le comptage des points. Par exemple, au lieu de donner systématiquement l'engagement au joueur qui vient de remporter le point, on peut alterner le service tous les deux, trois ou cinq engagements (comme autrefois au tennis de table).

On peut aussi ne compter que les points marqués sur son engagement (comme autrefois au volley-ball).

Règles de base

- Point perdu si le volant ne passe pas le filet ou tombe en dehors des limites du terrain.
- L'engagement ou le service se fait en diagonale : les joueurs doivent obligatoirement croiser leur service, et le volant atterrir dans le carré au-delà la ligne de service court (la première ligne juste après le filet).
Si le serveur marque le point, il conserve le service, et change de côté pour le point suivant.
- Le volant ne doit pas être touché deux fois de suite la raquette lors du renvoi, sinon le point est perdu.
Seule la raquette peut toucher le volant (pas le corps), sinon le point est perdu.
- Toutes les frappes sont faites « de volée » : aucun rebond du volant n'est autorisé.
- Un match de badminton se dispute au meilleur des trois sets (il faut gagner deux sets pour être déclaré vainqueur). Chaque set se joue en 21 points, avec au moins deux points d'écart : un set peut donc s'achever sur le score de 22 -20, 23-21, etc. Le comptage des points s'effectue comme dans un tie-break au tennis : chaque point compte, qu'il soit marqué par le serveur ou le receveur.

Lignes et couloirs

Si vous évoluez sur un terrain tracé pour le badminton, il vous faut connaître les règles liées aux couloirs :

- en simple, les couloirs situés sur les côtés ne comptent pas.
En revanche, le couloir du fond fait partie de la zone de jeu ;
- en double, les couloirs placés sur les côtés comptent ; en revanche, le couloir du fond ne fait pas partie de la zone de jeu.

Conseils d'animation

Faire évoluer les règles tout au long des séances et surtout les adapter par rapport au niveau des joueurs. Mettre l'accent sur la variété des situations et jouer sur le côté ludique : jouer de la mauvaise main par exemple.

Situation n°1 record d'aller-retour

But : effectuer le maximum d'échanges « aller-retour » sans perdre le volant.

Organisation : à deux joueurs avec une raquette chacun et un volant.

Consignes : « Je compte le nombre d'échanges réalisés sans faire tomber le volant. Le compteur revient à zéro si le volant tombe à terre. »



Situation n°2 la tournante

But : par équipe de deux ou trois joueurs, gagner l'échange en passant par une porte entre chaque échange.

Organisation : dans chaque équipe, aussitôt après avoir engagé ou renvoyé le volant, le joueur sort du terrain (par le côté).

Il cède la place au partenaire qui prend immédiatement le relais en entrant par une « porte » matérialisée par deux plots posés au centre de la ligne de fond du terrain. L'objectif est de gagner l'échange : on compte donc les points, mais pas forcément sous forme de set. On peut aussi fixer une durée limitée : un match de trois ou quatre minutes par exemple.

Consignes : avant de débiter le match, pratiquer l'exercice en « partenariat », le but étant de maintenir l'échange et non de marquer le point.

Évolution possible : après avoir frappé le volant, les joueurs passent dans le camp adverse en contournant le filet puis en entrant par la « porte ».



Situation n°3 la prime au volant non touché

But : remporter le point sans que son adversaire ne réussisse à toucher le volant avec sa raquette, afin d'obtenir une « prime » ou « bonification ». Cette règle rend l'échange plus disputé et permet de progresser dans le jeu.

Organisation : Match en un contre un. Le joueur qui remporte l'échange en plaçant le volant hors de portée de son adversaire (par un smash ou un amorti) marque trois points au lieu d'un seul.

Situation n°4 le volley-bad

But : remporter le match.

Organisation : match en double, à deux contre deux.

Consignes : après un service réglementaire, trois touches sont autorisées par équipe, comme les passes au volley-ball. Le premier joueur réceptionne le service en s'efforçant de l'envoyer en l'air afin que le second puisse smasher dans les meilleures conditions. Si la passe n'est pas suffisamment bonne, le second joueur peut aussi choisir de renvoyer le volant à son coéquipier, afin que ce soit lui qui smashe.

Petite contrainte : celui qui effectue le smash doit être placé derrière une ligne tracée à deux ou trois mètres du filet. L'équipe vainqueur est celle qui marque le plus de point en trois minutes, ou qui remporte un set de 11 points.

Évolutions possibles : lors des échanges, autoriser dans chaque équipe l'un des deux joueurs de chaque équipe à « jongler » (deux touches). Jouer le match en simple (un contre un), avec deux touches autorisées par joueur.



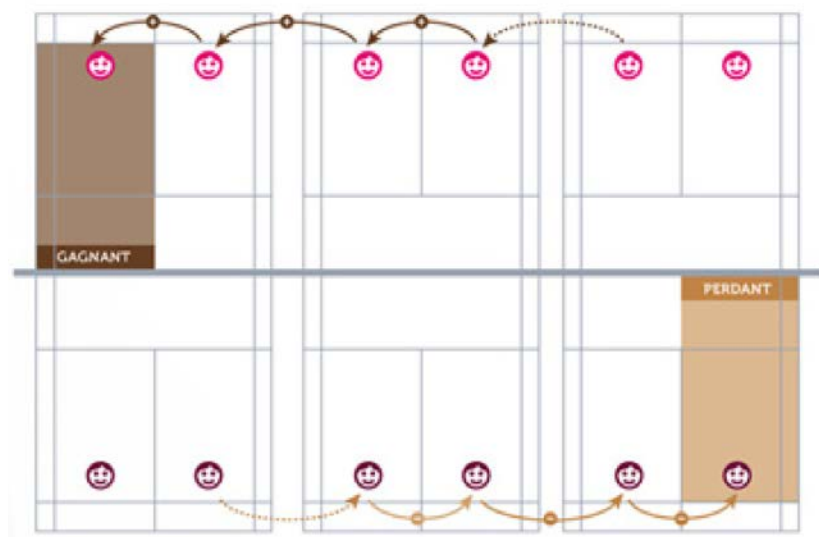
Organiser une rencontre en « montante-descendante »

But : gagner les matches disputés afin d'obtenir le meilleur classement possible à la fin de la séance.

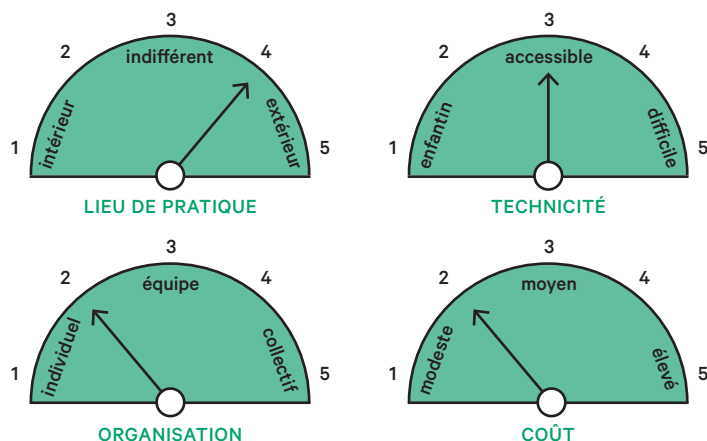
Organisation : numéroté les demi-terrains de votre gymnase de 1 à 6.

Consignes : deux joueurs par terrain, qui disputent un match joué au temps (3 ou 5 minutes). Au coup de sifflet de l'animateur, le gagnant monte d'un terrain tandis que le perdant descend d'un terrain.

Si les joueurs sont trop nombreux, on peut faire arbitrer chaque match par un duo d'arbitres: à la fin du match, les arbitres prennent la place des deux joueurs, tandis que le joueur vainqueur va co-arbitrer le match sur le terrain « montant », et le perdant le match sur le terrain « descendant ». Il est également possible d'organiser des « postes d'attente » qui vont permettre aux joueurs d'arbitrer: le gagnant monte d'un terrain, où il arbitre le match suivant avant d'y jouer ensuite le sien.



BAROMÈTRE PLURISPORT



Combiner le badminton avec d'autres activités

Le badminton peut s'inscrire dans une découverte des sports de raquette ou associés: la pétéca (sport traditionnel brésilien disputé en frappant un volant plus lourd avec la paume de la main); le speedball (où l'on frappe une balle en caoutchouc fixée au bout d'un fil placé sur un mât métallique); le speedminton (pratique empruntant au badminton et au squash, jouée sans filet); tennis de table; sortie « squash » dans le cadre de l'association, etc.

Des challenges multi-raquettes peuvent être organisés, en individuel ou par équipes. Exemple: un match de badminton, un match en tennis de table, un match de squash, un match de tennis...

Ressources

Les ressources suivantes pourront être mises à profit dans le cadre d'une initiation au badminton puis d'un perfectionnement.

Manuels

Jeux de badminton

Éditions Revue EPS, N. Lemoine et P. Lammertyn, 2004, 64 pages, 20 € port compris,

www.revue-eps.com

Le guide du badminton

Éditions Revue EPS, coll. Le Guide, et S. Geay et H. Rolan, 2008, 80 fiches, 160 pages, 38 € port compris.

Site internet

Badminton et EPS:

<http://yannick.del.free.fr/badminton.htm>

Badminton et exercice:

<http://www.badminton-web.fr/sport/exercice.php>

Badminton: cahier de référence:

http://206.167.89.32/wp-content/uploads/2012/10/educatif_Badminton.pdf

