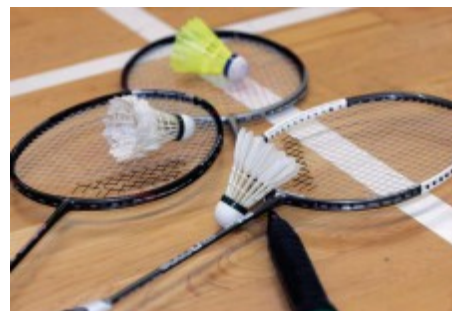


Cahier pratique 14: Badminton

Associé à un jeu de plage divertissant il n'y a pas si longtemps, le badminton s'est développé à la vitesse grand V ces dernières années. Technique, rapide, tactique, il constitue un réservoir inépuisable de situations.

Les meilleurs joueurs mondiaux smashent à plus de 300 kilomètres/heure. Le badminton est le jeu de renvoi le plus rapide. Une caractéristique parmi d'autres qui font que cette discipline est aussi attractive. Et riche en situations d'apprentissage.



Simple, rapide, attractif

Contrairement au tennis, le badminton est plus facilement accessible aux élèves et aux débutants. Les progrès sont très rapides au départ. Garçons et filles peuvent jouer sans problème ensemble. L'installation et le matériel sont simples et abordables. Toutes ces raisons, et bien d'autres, incitent à se lancer sans hésiter dans l'activité.

Toute la gamme en jeux

Ce cahier pratique commence par un recueil d'exercices destinés à élargir le répertoire de mouvements liés aux gestes techniques. L'emploi du goba et de l'indiaca permet entre autres de travailler la latéralité. D'autres exercices ludiques visent à expérimenter la trajectoire spécifique du volant.

Dès la page 6, le cahier est consacré exclusivement au badminton, avec des exercices de base, des séquences pour améliorer le service, le smash, le lob, etc. Tous les coups de base sont passés en revue, sous une forme ludique si possible. Des tests d'évaluation complètent chaque séquence technique. Le double, souvent pratiqué à l'école, est abordé en fin de cahier.

[Cahier pratique 14: Badminton \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO