Badminton: Léger comme une plume

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 400 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.

Un jeu accessible aux élèves et aux débutants.

Simple, rapide, attractif

Contrairement à d'autres jeux de renvoi, 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.

→ Tous les contenus consacrés au badminton

Familles de mouvement

Les mouvements de frappe au badminton sont apparentés aux mouvements de lancer et de frappes propres à d'autres disciplines: tir de base au handball, lancer du javelot, smash ou service au tennis, par exemple. Il est indispensable d'exploiter ces parentés pour acquérir les bases des différents mouvements clés. Pour élargir le répertoire de mouvement, il faut varier les formes de frappe: frappes avec d'autres raquettes (goba, tennis) et d'autres balles (softball), frappes avec les mains (indiaca), avec des planches de bois et balles de tennis, avec ou sans filet, avec les deux mains, etc.

Coopération et affrontement

GAG: Cette méthode (globale-analytique-globale) a fait ses preuves pour l'enseignement du badminton. Après avoir expérimenté une forme de jeu (globale), le joueur apprend plus précisément un élément technique (analytique) pour l'appliquer après dans une nouvelle forme de jeu (globale).

Principe du jeu: Ne pas jouer systématiquement contre, mais aussi avec un partenaire. La coopération est un élément important à ne pas négliger.

Organisation: Une salle de sport normale offre en principe quatre terrains de badminton, ce qui permet d'engager huit joueurs en simple et seize en double. C'est insuffisant pour l'enseignement à l'école. Il faut donc trouver des formes d'organisation alternatives. Entraînement en stations: les élèves s'entraînent en

groupe sur un terrain, avec une tâche définie.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO