

# Badminton – Technique de course: Course au filet

Dans ce petit concours très intensif, les élèves améliorent leur vitesse et la technique de course spécifique aux changements de direction. Le plus rapide sur le parcours n'est pas forcément celui qui remporte le point.

Un volant est posé en dessous du filet. Les deux élèves se tiennent prêts au départ sur la ligne de fond. Au signal, ils sprintent jusqu'au filet (ils le touchent avec la raquette), retournent à la ligne de fond (un pied sur la ligne) et reviennent au filet.

Le premier qui attrape le volant a droit au service pour l'échange suivant. Le plus lent a le droit de renvoyer le volant seulement si il a aussi accompli la distance demandée. Le gagnant de l'échange reçoit un point.

## Variante

Le gagnant de la course récolte un point, celui qui gagne l'échange en reçoit deux.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO