

# Badminton – Technique de déplacement: Fente

La fente freine le mouvement de déplacement et permet une position de frappe stable et calme avant d'amorcer le mouvement de retour (déplacement vers le centre du jeu). Elle est exécutée avec la jambe côté raquette pour garantir une portée optimale.

**Remarque:** D'autres prises de vue sont disponibles (playlist) en cliquant sur le menu déroulant en haut à gauche de la vidéo.

## Où et quand la technique de déplacement est-elle utilisée?

La fente est utilisée dans les coups qui se déroulent en dehors du centre de jeu (principalement à l'avant et au milieu du court, mais aussi au fond du court).

## Quelles sont les principales caractéristiques de la technique de déplacement?

- Le pied est posé clairement devant le corps et le genou.
- Le genou et le pied sont orientés dans le sens du déplacement.
- Le talon est posé en premier.
- Le pied arrière et la hanche sont tournés vers l'extérieur et stabilisent la position du corps.
- Le bras gauche est amené en arrière.
- Retour en arrière vers le centre du jeu souvent par le biais d'un petit saut sur le pied avant.

---

Source: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Technique de déplacement et de frappe. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO