

# Badminton – Technique de déplacement: Saut latéral

Le saut latéral engendre un point d'impact plus haut; il permet un jeu plus rapide et un angle de frappe plus aigu.

**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?

Le saut latéral est utilisé au milieu et au fond du court, lorsque le volant a été joué à plat et que le joueur a suffisamment de place et de temps pour sauter.

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

- L'appel se fait sur la jambe extérieure.
- L'impact a lieu au plus haut point du saut.
- L'épaule et la hanche sont orientées dans la direction du saut.
- La réception se fait sur les deux pieds, les jambes écartées. Le poids repose principalement sur la jambe extérieure, les pieds sont à peu près perpendiculaires à la direction du saut.

---

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