

# Badminton – Technique de déplacement: Pas d'appui

Le pas d'appui permet une frappe haute contrôlée en coup droit. Le joueur amorce ainsi le déplacement en direction du centre du jeu.

**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 pas d'appui est utilisé lorsque le volant a été joué haut au fond du court et que le joueur a suffisamment de temps pour venir se placer derrière le volant.

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

- La partie du corps côté raquette est amenée en arrière, obligeant le corps à se tourner latéralement par rapport au volant.
- Le poids du corps est sur la jambe arrière fléchie.
- En prenant appui sur la jambe arrière et en tournant la hanche vers l'intérieur, le joueur crée une pré-tension au niveau du buste.

---

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