

# Badminton – Technique de déplacement: Saut à la verticale

Le saut à la verticale 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 à la verticale est utilisé au milieu et au fond du court, lorsque le volant a été joué haut et qu'il reste suffisamment de temps pour se déplacer derrière le volant.

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

- L'appel se fait sur les deux pieds.
- Le centre de gravité est d'abord abaissé (mouvement opposé à la direction du saut).
- Puis les bras sont rapidement levés et les articulations des hanches, des genoux et des pieds sont tendus de manière explosive (prendre appel).
- En fléchissant les jambes et en tournant légèrement les hanches vers l'intérieur, le joueur crée une pré-tension au niveau du buste.
- L'impact a lieu au plus haut point du saut.
- La réception se fait sur la jambe gauche.

---

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