

Badminton – Série d'exercices progressifs: Du mouvement isolé au mouvement intégré

Pour avancer étape par étape dans l'apprentissage d'une technique (méthode fractionnée), les séries d'exercices progressifs sont utiles. Elles reposent une fois encore sur le principe «du plus facile au plus difficile», ou «du mouvement isolé au mouvement intégré».

L'**entraînement d'un mouvement isolé** permet avant tout de prendre de l'assurance, car le mouvement peut être exercé dans des conditions simplifiées, en se concentrant sur ce seul élément.

L'**entraînement avec des variantes** permet d'entraîner des mouvements en parallèle dans des conditions simplifiées. Les joueurs peuvent élargir ainsi leur répertoire de variantes et apprendre à mieux masquer leurs coups.

Dans l'**entraînement sous forme intégrée**, le mouvement est exercé dans des situations plus ou moins ouvertes et proches de la réalité du jeu. Ce type d'entraînement favorise l'application des éléments appris dans le jeu et l'emploi habile de la technique d'un point de vue tactique.

Exemple:

	Etapes	Exemple: spinshot
mouvement isolé (technique formelle)	1. Mouvement de frappe sur lancer ou sur passe sans déplacement ou avec un déplacement limité	1.1 A lance au filet (multivolants) – B se tient en position de fente et effectue un spinshot. 1.2 Comme 1.1, mais B exécute la fente avant le spinshot.
	2. Mouvement de frappe sur lancer ou sur passe avec déplacement jusqu'à la position de frappe	2.1 Comme 1.2, mais B commence par un saut de démarrage au centre du jeu. 2.2 Comme 2.1, mais B commence par un saut ciseaux ou un saut chinois au fond du court.
avec des variantes	3. Mouvement de frappe combiné avec d'autres techniques de frappe et de déplacement	3.1 A fait un service long – B retourne un amorti rapide – A exécute un amorti au filet – B joue un spinshot. 3.2 A fait un service long – B effectue un dégagement offensif – A joue un amorti lent – B exécute un spinshot. 3.3 Comme 3.1, mais, sur l'amorti au filet de A, B a le choix entre un spinshot, un amorti au filet droit ou croisé ou un lob.
		4.1 Comme 3.1, mais A retourne long ou court après le spinshot. Jouer l'échange jusqu'au bout sur le demi-court. 4.2 Simple sur un demi-court. Sur chaque amorti ou smash, A joue un amorti au filet, et sur chaque dégagement offensif, un amorti lent. B effectue le plus souvent possible un spinshot et exploite immédiatement un éventuel avantage. 4.3 Comme 4.1, mais sur tout le court.
		5.1 Simple sur tout le court. B marque des points selon les critères suivants: • 4 points s'il gagne l'échange avec un spinshot. • 3 points s'il gagne l'échange sur sa frappe après le spinshot. • 2 points s'il gagne l'échange plusieurs frappes après le spinshot. Si A remporte l'échange sur un spinshot de B, il marque deux points.
mouvement intégré (technique fonctionnelle)	4. Exercices proches de la réalité du jeu (plusieurs choix possibles)	
	5. Jeu avec récompense lorsqu'une technique de frappe est utilisée avec succès	

Source: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Bases. Macolin: Office fédéral du sport OFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO