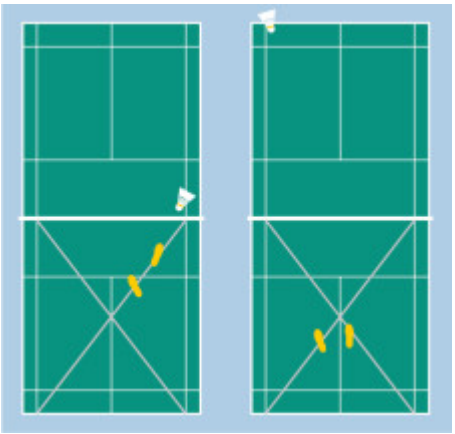
Badminton – Technique de déplacement: Saut de démarrage

Le saut de démarrage vise un départ rapide en direction de la frappe (cycle étirement – raccourcissement). Il peut faire le lien entre un déplacement préalable et un changement de direction.

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 de démarrage est utilisé au début d'un cycle de déplacement. Il se déroule au centre du jeu et est intégré au déplacement vers la frappe.

- Lors d'un point d'impact bas de l'adversaire, le corps est légèrement de côté par rapport au volant (terrain de gauche et 1re vidéo).
- Lors d'un point d'impact haut de l'adversaire, le corps est face au volant (terrain de droite et 2e vidéo)

Quelles sont les principales caractéristiques de la technique de déplacement?

- Il s'agit d'un saut plat exécuté en parfaite adéquation avec la frappe adverse.
- Au moment où l'adversaire frappe le volant, les pieds ne sont pas en contact avec le sol.
- Le corps est relâché; les hanches et les genoux sont fléchis.
- Au moment de la réception, les pieds sont plus écartés que la largeur des épaules.

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