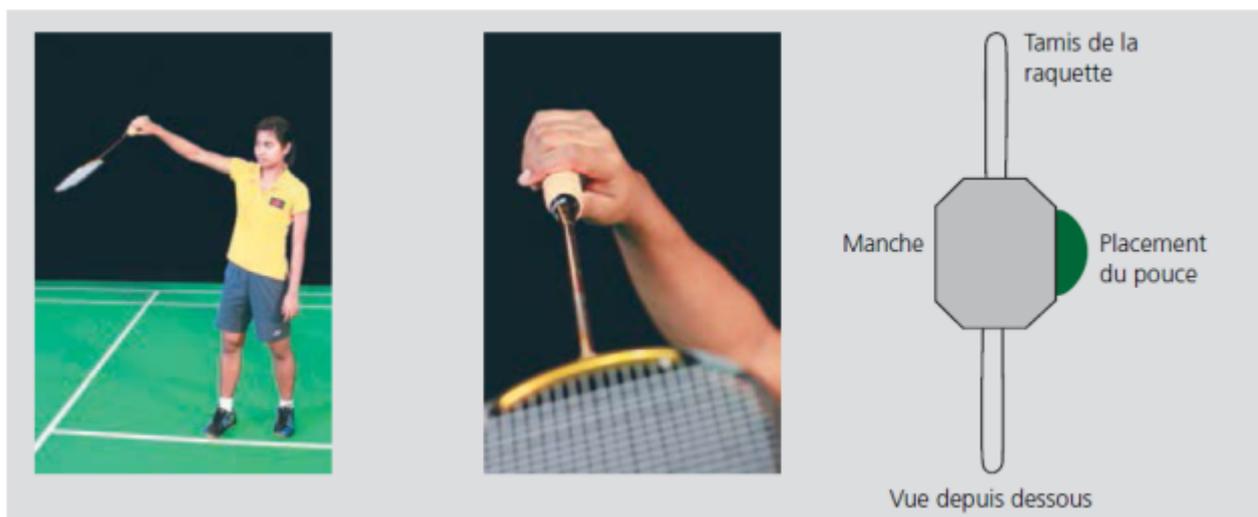


## Badminton: Astuces percutantes

Les gestes de base du badminton sont assez faciles à acquérir, ce qui permet d'éprouver rapidement du plaisir. A l'école, le sourire pendant le jeu est primordial. Les exercices techniques («apprendre») sont là pour renforcer le plaisir de jouer. L'acquisition de la bonne prise de raquette dès le départ facilite le développement de la capacité de jeu («réaliser une performance»).

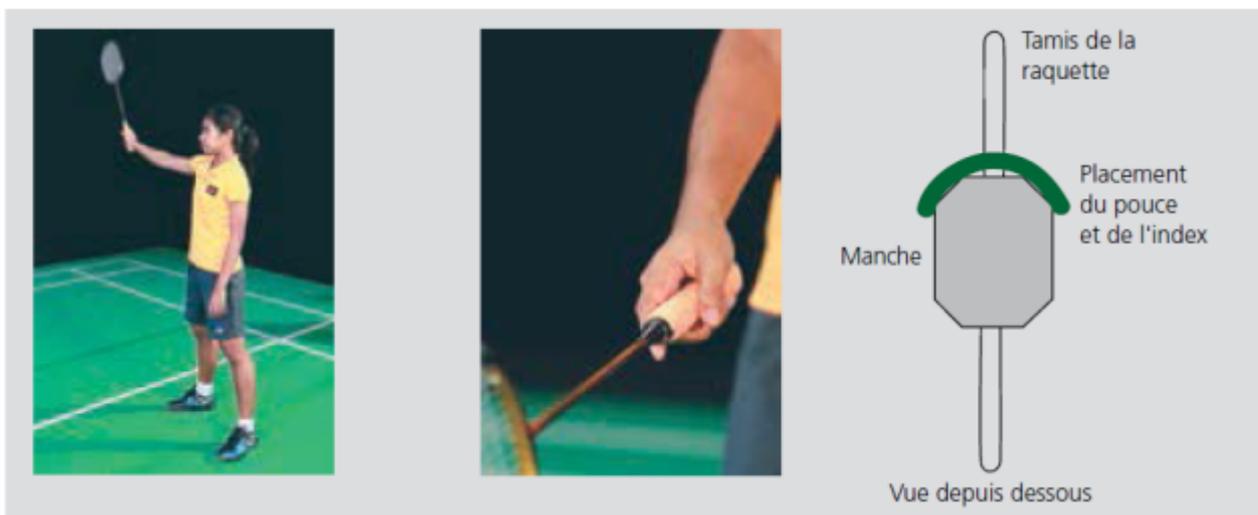
### Prise revers

La prise revers est utilisée pour les frappes en revers devant le corps, comme le service court, l'amorti, le smash de défense, le lob et le drive. Le pouce est placé sur la face large inférieure du grip et les autres doigts sont relâchés de manière à laisser un espace entre la main et le grip.

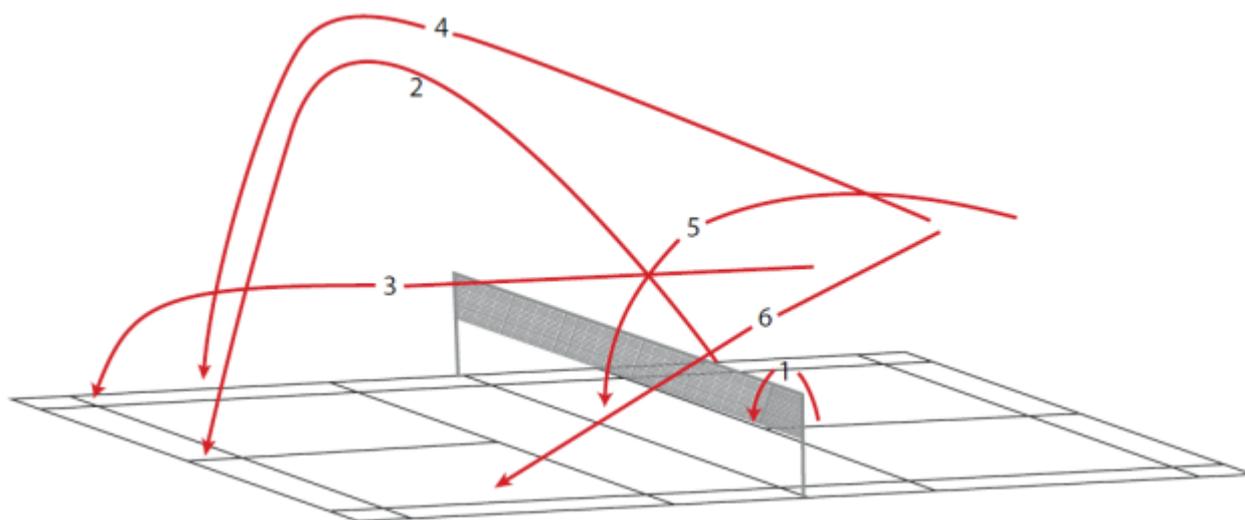


### Prise coup droit

Cette prise est utilisée aussi bien pour les frappes main basse que celles au-dessus de la tête.



## Principaux coups au badminton



### Principaux coups au badminton (pdf)

Trajectoire	Coup	Prise		
1	Amorti au filet	Revers	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
		Coup droit	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
2	Lob	Revers	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
		Coup droit	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
3	Drive	Revers	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
		Coup droit	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
4	Dégagement	Revers	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
		Coup droit	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
5	Amorti	Revers	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
		Coup droit	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
6	Smash	Coup droit	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
*	Défense courte	Revers	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
*	Service court	Revers	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>
*	Service long	Coup droit	→ <a href="#">Série d'images</a>	→ <a href="#">Vidéo</a>

\* Les trajectoires «Défense courte», «Service court» et «Service long» ne sont pas représentées sur le schéma.

**Source:** Les vidéos des coups sont tirées de [Badminton World Federation \(BWF\)](#).

Les séquences d'images conviennent bien au développement et à l'approfondissement de la représentation du mouvement ainsi qu'à l'apprentissage ou à la correction des techniques de frappe. Cette méthode montre comment le lien entre les séquences d'images, la perception du mouvement et la gestuelle peut être amélioré. Un exemple pour l'apprentissage animé en petits groupes.

[Série d'images vivantes](#) (pdf)

L'apprentissage de la prise coup droit et de la rotation de l'avant-bras représente souvent un sacré défi pour les débutants. La série d'exercices «Apprentissage de la prise coup droit et rotation de l'avant-bras» présente des séquences simples qui facilitent ce processus d'apprentissage.

[Série d'exercices: apprentissage de la prise coup droit et rotation de l'avant-bras](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**