

## J+S-Kids: Introduction au badminton – Leçon 8

# Saut et frappe

### Auteur

Priska Roth, experte J+S Badminton et J+S-Kids  
Thomas Richard, chef de discipline J+S Badminton

### Conditions cadres

Durée de la leçon 90 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 8 à 10 ans  
Taille du groupe 8 enfants ou plus (grand groupe)  
Env. du cours Salle de sport avec courts de badminton et filets, matériel divers  
Aspects de sécurité Salle avec des terrains et filets de badminton  
Conditions Veiller à s'échauffer correctement (nombreux sauts effectués durant la leçon)

### But/objectifs d'apprentissage

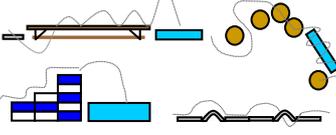
Pratiquer de multiples variantes de sauts.  
Associer la frappe au saut et apprendre à le pratiquer.

### Directives

Prévoir suffisamment de temps pour la préparation (installation du matériel, impression des images, etc.)

### Contenu

#### INTRODUCTION

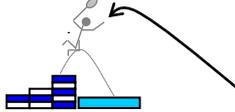
Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
2'	<b>Accueil</b> «Aujourd'hui nous allons sauter et sautiller comme le font les meilleurs joueurs de badminton» (montrer une image).	Se rassembler en cercle 	Image (cf. annexe) Parcours d'engins
4'	<b>Parcourir la salle de sport</b> Prendre connaissance du parcours d'engins	Les enfants découvrent par eux-mêmes les engins de la salle. Le moniteur surveille. 	Bancs suédois Caissons Gris tapis Médecine-ball Tapis de 16 Tapis de sol
4'	<b>Comparaison avec le monde animal</b> «Il existe des animaux qui sautent bien mieux que les joueurs de badminton. Qui connaît un pareil animal?» Par ex.: kangourou, grenouille, sauterelle, lièvre, puce. «Qui peut sauter aussi loin qu'une sauterelle?» (2m)	 Saut sans élan entre les lignes de badminton. Tous les enfants essaient ensemble de réaliser un bond de 2m de longueur.	Image et info (cf. annexe)
5'	<b>Parcours de la sauterelle</b> Le moniteur accomplit le parcours comme une sauterelle et les enfants reproduisent les mouvements	Préparer librement et ensemble un parcours. Après un certain temps, le moniteur peut, s'il le souhaite, le modifier légèrement.	
5'	<b>Parcours du serpent</b> Un enfant effectue le parcours comme s'il était un animal qui ne sait pas sauter (par ex. le serpent), un autre le suit.	Exercice à deux. Réaliser le parcours en ayant le plus de contact possible avec le sol.	
5'	<b>Parcours de la puce</b> Chacun pour soi et l'un après l'autre.	A tour de rôle. Réaliser le parcours en ayant le moins de contact possible avec le sol (suite de sauts).	

**PARTIE PRINCIPALE**

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
5'	<b>Pause active</b> Rangement du matériel et montage du filet.	Garder à proximité le gros tapis en mousse et le caisson qui seront utilisés par la suite.	Montage du filet, Hauteur du filet: 2m (alternative: gros tapis appuyé sur le filet en position verticale)
5'	<b>Chasser les mouches</b> Les équipes A et B essaient de lancer sur le terrain adverse les volants jonchant leur terrain. Après un temps prédéfini, compter les volants présents dans chaque camp. L'équipe qui en a le moins a gagné. <b>Variante:</b> Jouer jusqu'à ce que son propre terrain soit totalement vide de volants.	Compétition par équipes Distribuer au moins 2 volants de plus que d'enfants par côté. - 1 seul volant peut être lancé à la fois. - Les volants doivent obligatoirement être lancés par-dessus le filet. - Les enfants doivent se déplacer sur leur terrain en sautant (comme la sauterelle). 	La hauteur inhabituelle du filet oblige les enfants à trouver une solution comme par exemple sauter et lancer.
5'	<b>Slow-motion</b> Se lancer un ballon de baudruche	Exercice à deux. Se déplacer librement dans la salle. - Le ballon ne peut être frappé qu'avec la main «faible». - Frapper le ballon en alternant main droite et main gauche. - Lancer le ballon en l'air et le frapper en sautant en direction de son partenaire, etc.	Ballons de baudruche
5'	<b>Champions du lancer</b> Se lancer une balle de tennis de plusieurs manières.	Exercice à deux. Sur le terrain de badminton. - Lancer la balle par-dessus le filet - Lancer la balle sous le filet (en la faisant rebondir une fois par terre). - Lancer au moyen des 2 mains/1 main rattraper avec 2mains/1main. - Attraper la balle le plus haut possible. - Lancer la balle en sautant, etc	Balles de tennis ou autres
5'	<b>Match de lancers</b> Match sans raquette.	Exercice à deux. e Sur le terrain de badminton - Décompte des points directs - La balle doit passer par dessus le filet et atterrir dans le court adverse - La balle peut rebondir une seule fois sur son propre terrain avant d'être attrapée - La balle peut être lancée soit en sautant soit en position statique	Balles de tennis ou autres
5'	<b>Jumpin' Jack</b> Jouer un volant par-dessus le filet.	Exercice à deux. Sur un demi-terrain de badminton. - Quelle équipe effectuera le plus d'échanges possibles sans interruption? - Qui peut renvoyer le volant en sautant? Avec un saut d'appel sur une jambe? Avec un saut d'appel et un retour au sol sur deux jambes? - Quelle équipe effectuera le plus d'échanges possibles sans interruption et à la manière de la sauterelle, c'est-à-dire en sautant pour frapper le volant? - Qui peut lancer son volant en l'air avant de le renvoyer à son adversaire en effectuant un saut? - Qui peut nous montrer un saut «cool»?	Raquettes et volants
5'	Exercice à deux, coopératif <b>Echanges</b>	Exercice à deux.	Raquettes et volants Filet: 1.30 ou 1.55m

5'	<b>Match de badminton: double</b>	Exercice à quatre. Sur un terrain de badminton entier. Comptage normal des points. Si un échange gagnant a été accompagné d'un saut, il rapporte 2 points.	
5'	<b>Pause active</b> Démontage du filet	Préparation du matériel en vue de l'exercice suivant	

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
5'	<b>Big Air</b> Les enfants s'élancent de l'élément supérieur du caisson et tentent de frapper, durant le saut, le volant envoyé par le moniteur.	Entraînement en colonne. Chaque enfant saute 3 fois et produit un saut différent. 	Escalier avec des éléments du caisson Gros tapis Raquettes et volants
6'	<b>Fotoshooting</b> L'enfant A réalise son saut préféré à deux reprises. L'enfant B observe attentivement celui-ci et le grave dans sa mémoire. Echanger les rôles.	Exercice à deux.	
4'	<b>La pose poster</b> L'enfant A forme l'enfant B d'après l'image du saut qu'il a gravé dans sa mémoire. Echanger les rôles.	Exercice à deux. En cercle.	
5'	<b>A la semaine prochaine</b> Montrer l'image finale. Bilan de la séance et évocation du prochain entraînement.	Rangement du matériel Former un cercle 	cf. images annexes

## Annexes



**Le criquet des pâtures** (*Chorthippus parallelus*)  
Ordre des orthoptères

Une sauterelle d'env. 2 cm peut réaliser un bond de 2m de longueur et 45 cm de hauteur. En comparaison, une puce d'une taille d'env. 3 mm peut effectuer un saut atteignant plus de 60 cm.

photo © Angela Schwarz



**Christian Bösiger**

Finale des championnats suisses élite 2007  
Champion suisse élite simple 2007 et 2009  
Participant aux Jeux olympiques 2008

photo © www.christianboesiger.ch



**Le saut du brochet**  
Bitburger Badminton Open 2006, Saarbrücken

Photo © Sven Heise, www.badmintonfotos.de