

## Exercices pour l'école primaire

**Les exercices suivants familiarisent les jeunes élèves avec les rudiments du badminton. Ils mettent l'accent sur le plaisir et le gain de confiance. Chaque exercice peut s'intégrer dans une leçon classique.**

**Passer le ballon 1** ([vidéo](#)): Les élèves courent par deux librement dans la salle en se renvoyant un ballon de baudruche avec les mains, en évitant qu'il tombe sur le sol. L'exercice se décline aussi avec deux ballons qu'il s'agit de maintenir en l'air.

**Passer le ballon 2:** Les élèves courent par deux librement dans la salle et se passent le ballon, seulement avec la main forte, ou avec une raquette de badminton.

**Plus difficile:**

1. Les joueurs effectuent une rotation entre chaque frappe.
2. Les joueurs s'asseyent entre les frappes.
3. Les joueurs font passer le ballon entre les jambes.
4. Les joueurs se font des passes via la paroi.

**Estafette** ([vidéo](#)): Former des équipes (jusqu'à six élèves). Elles se placent sur une des lignes de fond de la salle. Chaque équipe dispose d'un ballon. Les coureurs effectuent des allers-retours en frappant le ballon pour qu'il reste toujours en l'air.

**Dix à la suite:** Les élèves accomplissent les tâches proposées à dix reprises ou durant dix secondes, soit avec un ballon de baudruche, soit avec un ballon en papier japonais, une balle de tennis soft ou un volant. Chacun reçoit une feuille avec le descriptif des exercices et choisit un espace dans la salle. Le joueur passe à l'exercice suivant seulement lorsque le précédent est réussi.

1. 10× en coup droit.
2. 10× en revers.
3. 10× en alternant coup droit et revers.
4. 10× avec partenaire sans filet.
5. 10× en effectuant à chaque fois un tour sur soi-même.
6. 10× en jouant entre les jambes.
7. 10× jongler et toucher à chaque fois une nouvelle paroi avec la main libre.
8. 10× jongler sur le grip.
9. 10× jongler tout en étant assis.
10. 10 secondes en alternant coup droit et revers.

**Viser des cibles:** Les élèves frappent les volants, de différentes distances, dans un caisson, à travers un cerceau ou sur une cible contre le mur.

**Vide-greniers:** Deux équipes s'affrontent chacune sur son terrain, le filet séparant les adversaires. Sur le sol de chaque terrain reposent 20 (ou plus) volants. Au signal, les joueurs expédient les volants dans le terrain adverse, au-delà de la première ligne de service. Après une minute, l'équipe qui a le moins de volants dans son terrain a gagné. Un seul volant à la fois!

**Variante:** Quelle équipe vide son terrain en premier ([vidéo](#))?

**Appel:** Les élèves, avec leur raquette en main, forment un cercle. Au milieu se tient un joueur avec sa raquette et un volant. Il frappe le volant en l'air et crie le prénom d'un camarade. L'élus court au milieu, frappe le volant à son tour et appelle un nouveau camarade. Entre-temps, le premier joueur a pris la place laissée libre. Etc.

**Escrime:** Les élèves tiennent leur raquette à l'envers, près du tamis et ils se défient à l'épée. Celui qui touche le pied de son adversaire après avoir effectué une fente avant reçoit un point.

**Balle au panier:** Trois chasseurs tentent de toucher avec leur volant les lièvres qui se déplacent dans la salle. Les lièvres disposent aussi chacun d'un volant. Quand un lièvre est touché, il s'arrête et forme un «panier» avec ses mains. Si un camarade réussit à viser le panier, le lièvre est libéré. Attention! Interdiction de bouger pour faciliter l'entrée du volant dans le panier.

**Equilibre en mouvement** ([vidéo](#)): Les élèves posent un volant renversé sur la tête. Sans le perdre, ils effectuent des fentes avant, toujours avec la même jambe ou en alternant jambes droite et gauche. Cet exercice peut aussi se faire sous forme d'estafette.

**Objets volants:** Les élèves se font des passes avec un ballon de baudruche en le frappant avec la paume des mains.

**Variantes:**

- Remplacer le ballon de baudruche par un ballon en papier japonais, un indiacca ou une balle de tennis soft.
- Remplacer la main par une raquette de goba ou de tennis de table.
- Jouer avec ou sans filet.