

Leçon

Intervalles courts – Badminton

Durant cette leçon, les élèves effectuent des intervalles courts intégrés dans l'entraînement de badminton. L'attention des élèves est portée sur les exercices de réaction, ce qui les détourne de la difficulté liée à la haute intensité de la séance.

Taille du groupe:	16 élèves; équipes de 2
Modalité/déroulement:	Badminton; déplacements latéraux rapides (réaction)
Charge:	20 secondes; intensité haute
Pause:	20 secondes; passive; récupération et évent. petites passes/tirs
Nombre de répétitions:	10
Nombre de séries:	2
Pause entre les séries:	3 minutes; active; petit jeu de passes
Durée de la séance:	17 minutes

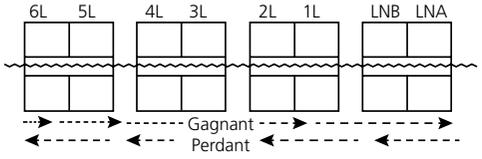
Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Degré scolaire: secondaire II
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés

Objectif d'apprentissage

- Travailler les intervalles courts de manière ludique
- Améliorer le jeu de jambes

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Chasse aux lignes Plusieurs chasseurs se déplacent sur les lignes du terrain de badminton. Ils deviennent lièvres quand ils parviennent à en toucher un.		Sautoirs
	5' Touche-pieds Les élèves lancent un volant sur les chaussures des camarades. S'ils y parviennent, celui qui est touché doit effectuer cinq appuis faciaux ou dix fois le pantin.		Volants
Partie principale	10' Jeu de jambes 20"/20" (1 ^{re} série d'intervalles courts) Former des paires (coach/joueur) face à face dans le demi-terrain. Deux cônes sont posés de côté sur la ligne extérieure et sur la ligne médiane. Un medecine-ball est placé sur la ligne de fond, un volant sous le filet. Au signal: le joueur se déplace latéralement entre les cônes. Au filet, le coach dirige le jeu: <ul style="list-style-type: none"> • S'il tape dans les mains, le joueur se déplace vers le medecine-ball. • S'il lance le volant juste au-dessus du filet, le joueur court vers l'avant et relance. Coup de sifflet final après 20 secondes: changer les rôles rapidement. Chaque joueur endosse dix fois le rôle de joueur (phase de charge). <p>Remarques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placer un réservoir de volants sous le filet afin de limiter les temps de transition entre charge et récupération; le coach prépare toujours le volant suivant. • Respecter strictement les temps de charge et de récupération (chronomètre/App). • Motivation assurée par l'enseignant. 	Déplacement latéral entre les cônes  <p>Tape dans les mains: toucher le medecine-ball</p>  <p>Frappes/passes courtes: retourner le volant</p>	Cônes Medecine-balls Raquettes Volants Chronomètre/App <p>Event. musique pour la récupération (relaxation) ou pour l'effort (motivation)</p> <p>→ Vidéo</p>
	3' Pause active entre les séries Les élèves s'échangent des volants par-dessus le filet. Un pas de pivot au plus est autorisé (jouer évent. avec la main faible). L'objectif est de comptabiliser le plus grand nombre de passes.		

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	7' Jeu de jambes 20"/20" (2 ^e série d'intervalles courts) Idem à la 1 ^{re} série. Variantes (pour la phase de charge) <ul style="list-style-type: none"> • Courir en huit autour des cônes à la place des déplacements latéraux. • Déplacements en diagonale autour des cônes décalés. 		Idem 1 ^{re} série
	10' Tournoi de double Matches jusqu'à sept points. Changement de terrain après chaque match: le gagnant se déplace toujours à droite et le perdant à gauche (système de ligue). Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Une raquette pour deux. • Se donner la main. • Aller toucher la ligne de fond après chaque frappe. 		Raquettes Volants Chronomètre
Retour au calme	5' Cool down Former un cercle: étirer les muscles sollicités.		