

Leçon

Sprints répétés – Badminton

Durant cette leçon dédiée au badminton, les élèves peaufinent le jeu d'équipe tout en effectuant un entraînement d'endurance très intensif.

Taille du groupe:	16 élèves; équipes de 2
Modalité/déroulement:	Badminton; jeu fluide à deux entrecoupé de courses aller-retour
Charge:	Env. 7 secondes; intensité maximale
Pause:	30 secondes; active
Nombre de répétitions:	8
Nombre de séries:	2
Pause entre les séries:	3 minutes; passive
Durée de la séance:	13 minutes

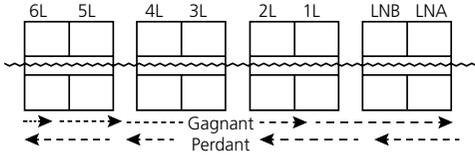
Conditions cadres

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

Objectif d'apprentissage

- Travailler les sprints répétés de manière ludique
- Favoriser le jeu d'équipe (passes contrôlés)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>5' Chasse «stop & go»</p> <p>Deux à trois chasseurs poursuivent des lièvres. Parmi eux, quatre à six sont des lièvres libres, les autres sont protégés (se tiennent debout par deux, épaule contre épaule dans toute la salle). Les chasseurs poursuivent seulement les lièvres libres. Le lièvre touché devient chasseur et le chasseur qui a réussi sa touche devient lièvre. Pour se mettre à l'abri, les lièvres libres peuvent se placer contre l'épaule d'un des lièvres protégés. Celui qui se retrouve alors à l'extérieur doit laisser sa place (forme de «deux c'est assez, trois c'est trop»).</p>		Sautoirs
	<p>5' Puissance 4</p> <p>Deux équipes de trois à quatre élèves par piquet, cinq balles ou volants par équipe. L'aire de jeu se compose de quatre fois quatre cônes (disposés en carré) masqués derrière un caisson, le piquet est à env. dix mètres du caisson. Au signal, les premiers joueurs s'élancent avec une balle ou un volant. Ils contournent le caisson et placent l'objet sur le cône de leur choix. Ils reviennent et tapent dans la main du camarade qui part à son tour. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les objets soient placés. Ensuite, chaque coureur déplace un objet d'un cône à l'autre lors de son passage. Objectif: aligner quatre balles/volants (horizontalement/verticalement/en diagonale). Le jeu se déroule au meilleur de trois ou cinq parties.</p>		16 cônes Cinq volants Cinq balles de tennis Caisson Piquet

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	8' Four touch badminton (1 ^{re} série de sprints répétés) Former des paires dans chaque demi-terrain, face au filet. Un volant par équipe, un medecine-ball sur chaque ligne de fond. Au signal, jouer ensemble tranquillement durant 30 secondes en mettant l'accent sur la précision (fluidité). Au signal suivant (après 30 secondes), sprints aller-retour à fond: toucher le filet avec la raquette, toucher le medecine-ball avec la raquette, retour au filet, puis de nouveau vers le medecine-ball (env. sept secondes). Reprendre ensuite le jeu tranquille à deux (variante: main faible). Après 30 secondes, nouveau coup de sifflet pour les sprints, etc. Huit sprints en tout. Remarques <ul style="list-style-type: none"> Respecter strictement les temps de charge et de récupération (chronomètre/App). Motivation assurée par l'enseignant avant/pendant/après les sprints. 	Récupération: jouer ensemble tranquillement Au signal: sprint filet-balle-filet-balle 	Deux medecine-balls par demi-terrain Un à deux volants par demi-terrain Raquettes Chronomètre/App Event. musique pour la récupération (relaxation) ou pour l'effort (motivation) → Vidéo
	3' Pause passive entre les séries Boire et replacer les medecine-balls si nécessaire.		
	5' Four touch badminton (2 ^e série de sprints répétés) Idem à la 1 ^{re} série.	Récupération: jouer ensemble tranquillement Au signal: sprint filet-balle-filet-balle	Idem 1 ^{re} série
14'	Jeu des ligues Les demi-terrains correspondent aux différentes ligues. Deux élèves jouent à chaque fois l'un contre l'autre. Changer après trois minutes: les gagnants montent, les perdants descendent.		Raquettes Volants Chronomètre
Retour au calme	5' Cool down Relaxer et étirer le dos et les jambes.		