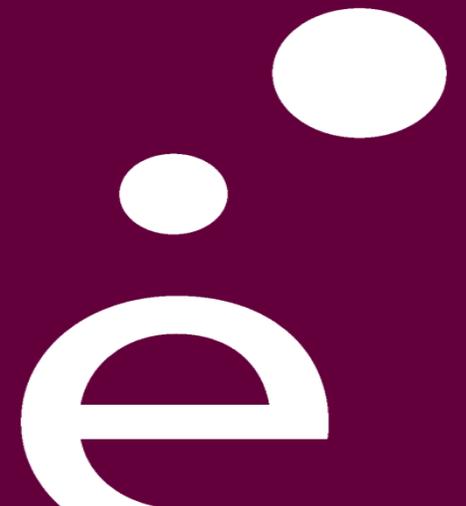


université
PARIS-SACLAY

université
PARIS-SACLAY

FACULTÉ
DES SCIENCES
DU SPORT

Polyvalence BADMINTON Licence 1ère
année



Les principes d'efficacité au Badminton



Dans quel ordre le badiste agit-il pour être efficace afin de gagner l'échange ?

Réagir vite et
démarrer 2

Frapper 5

Se déplacer
3

Se replacer 6

Prendre les
infos et les
traiter 1

Se placer
4

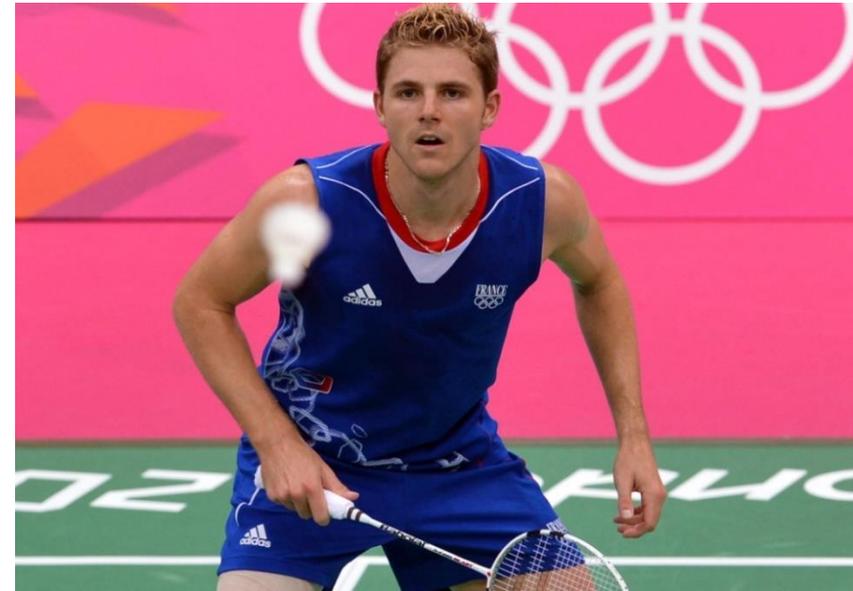
1. La prise d'information visuelle et son traitement



✓ Elle induit les décisions prises par le joueur

✓ Elle est déterminante pour :

- Anticiper les coups adverses
- Lire les trajectoire
- Choisir les zones visées
- Voir le placement de l'adversaire



✓ Plus le niveau augmente plus la PIV est précise, précoce et continue car l'incertitude produite par l'adversaire est importante

2. La mise en action / démarrage : le saut d'allègement ou reprise d'appuis



- ✓ Elle permet de vaincre l'inertie de départ pour gagner en disponibilité d'intervention (*idem* joueur de tennis sur retour de service ou gardien de foot au moment du tir du pénalty)
- ✓ La reprise d'appuis ou saut d'allègement définit le départ du déplacement et va induire la rapidité de la réaction : elle consiste en un allègement avec **orientation** et **écart des appuis** puis en général une **poussée du pied opposé au sens de déplacement**
- ✓ Elle permet de booster le déplacement au moment de la frappe adverse



2. La reprise d'appui en image



Reprise d'appui neutre dans l'orientation, remplacement au centre



Un écart des appuis important pour ce joueur

Reprise d'appui orientée en fonction d'une prise d'option sur le coup d'après



3. Le déplacement



✓ Objectif pour le joueur est d'arriver le plus rapidement possible et dans les meilleures conditions d'équilibre sur le volant :

Différents pas :

Courus
Croisés
Chassés
Pas d'ajustement

Rythme :

Petit (s) et grand

Bassin linéaire



Fentes :

Avants
Arrières
Latérales

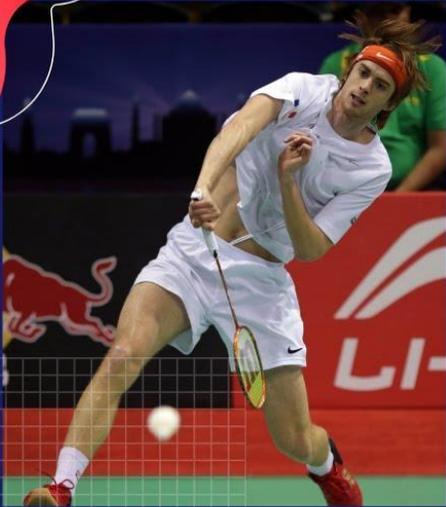


Amortissement avec le talon

3. Le déplacement : les différents sauts



- **Saut ciseau** (les jambes se croisent)
- **Saut chinois** (les jambes ne se croisent pas)
- **Saut d'interception**
- **Jump Smash**



**FORMATION FÉDÉRALE
DES BÉNÉVOLES**

LE SAUT CISEAU
Pourquoi ?



FFBAD
FORMABAD

[Les autres sauts](#)

4. Le placement



Au filet :

- Fente avant jambe coté raquette
- Le bras coté raquette semi-fléchi (pas tendu car rigidité)
- Pied dans l'axe qui n'est pas en barrage
- Regard sur le volant, bras libre derrière permet l'équilibre
- Prise différente coté coup droit et coté revers



Au fond de court :

- De profil
- Regard et la main libre visant le volant
- Poids du corps sur la jambe arrière, coté raquette
- Ligne d'épaule descendante vers l'arrière
- Coude coté raquette armé en arrière et haut pour la frappe



5. La frappe et les trajectoires

(cf chapitre prises, coups et trajectoires)



- ✓ Dans le jeu, le badiste tentera toujours de frapper le volant le plus haut possible et en avant de soi.

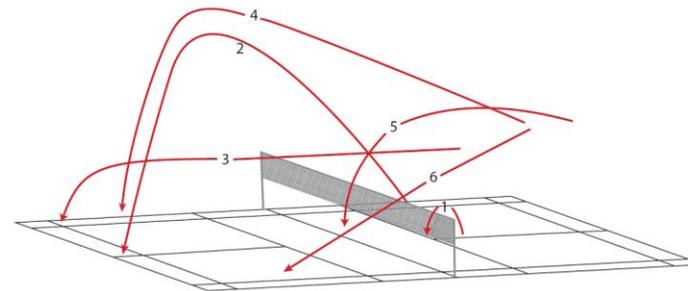
Plus haut possible :

- Plus de choix de coups
- Attaquer le camps adverse par des trajectoires descendantes : donner de l'angle
- Prendre du temps à l'adversaire
- Réduire ses possibilités de retour

En avant de soi :

- Prendre le volant le plus tôt
- Mieux contrôler et attaquer le volant
- Mieux se replacer si on est au fond
- Ne pas laisser de temps à l'adversaire

- ✓ Grande quantité de frappes aux trajectoires variées dans différentes conditions par rapport :
 - à la **hauteur** : **mise à niveau**
 - au **plan de frappe** avant ou arrière
 - près ou loin du corps : **mise à distance**
 - des frottements (slice)
 - des rotations du volant (spin).



6. Le remplacement



- ✓ Le remplacement s'effectue au centre du jeu, qui ne correspond pas forcément au centre géographique du terrain

Remplacement au centre du jeu = décalage coté volant + prise d'option



- ✓ Centre du jeu dépend : du **volant** (direction, vitesse, zone) et de **l'adversaire** (placement, retard, habitudes, fatigue, choix tactiques, profil du joueur)



<https://create.kahoot.it/share/quizz-principes-d-efficacite/1643c853-bd8a-4074-a6eb-eb7f822b8b3f>

A vous de jouer !

QUIZZ