



Le Badminton

Intervenant : Léopold SARDA (entraîneur DE)

Sommaire

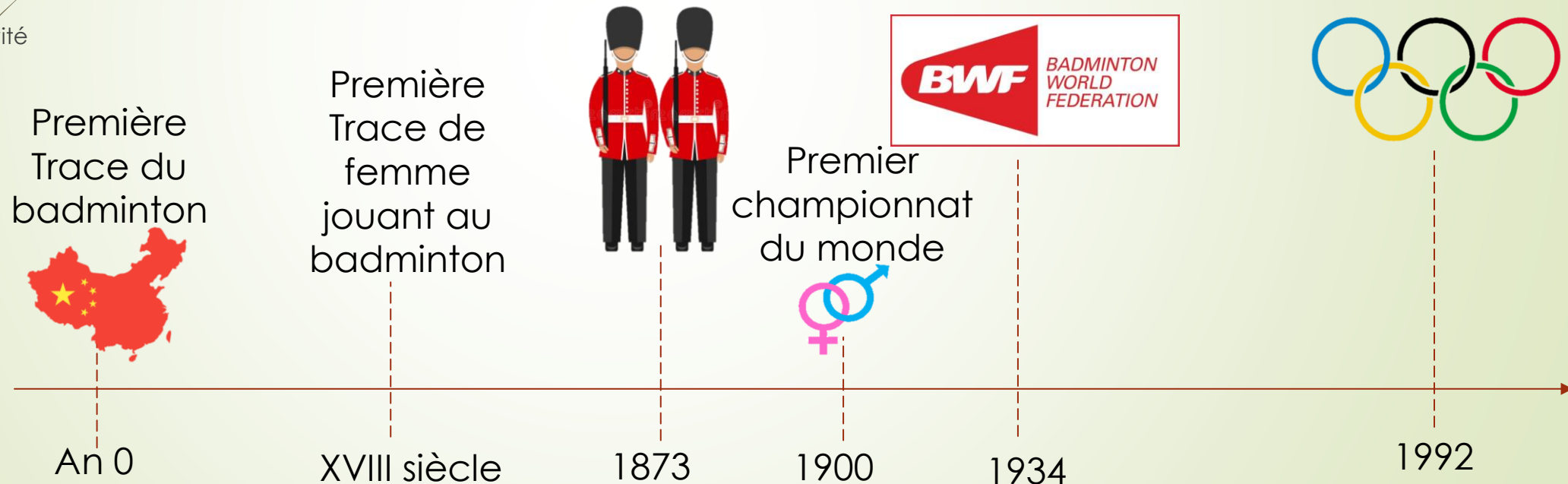
- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées
- Bilan
- Bibliographie

Histoire du Badminton

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

Invention du Badminton
Moderne par 2 officiers anglais
de retour d'Inde.

*(Il nommeront ce sport du même nom que
le château où ils inventèrent ce sport)*



Quelques chiffres

- Histoire du Badminton
- **Quelques Chiffres**
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

100 millions de pratiquants dans le monde
(principalement en Asie)



220 000 pratiquants en France
dont **36%** de femmes



+5000 licenciés en Isère
40 clubs affiliés



Organisation de la pratique en France

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- **Organisation de la pratique en France**
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

Milieu Fédéral



Milieu scolaire

- Primaire
- Collège + AS
- Lycée + AS

Salle privée



Clubs non affiliés



Logique Interne du badminton

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- **Logique Interne**
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

« Sport duel dans lequel le volant, frappé par une raquette, après avoir franchi le filet, doit toucher le sol dans le camp adverse ou ne pas être renvoyé par l'adversaire. »



Analyse de l'activité

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- **Analyse de l'activité**
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

Le badminton est une activité :

- D'opposition duelle, d'interaction avec un adversaire (en communication avec un partenaire en double).
- De non contact, médiée par le volant frappé avec une raquette
- Où le joueur doit gérer une alternance d'actions (frappes, renvois)
- Est un sport à cible : cible de jeu (terrain adverse)

Il s'agit de :

- Défendre et Attaquer dans la même action.
- Gérer la continuité/ discontinuité de l'échange (provoquer la rupture de l'échange)

Pour parvenir au but du jeu, le joueur doit donc poser et résoudre des problèmes (tactique, technique, physique, mental) dans une même frappe !



Composantes de l'activité

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- **Composantes de l'activité**
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

- **2 Joueurs Minimum**

Simple
Double
Triple
Quadruple
...



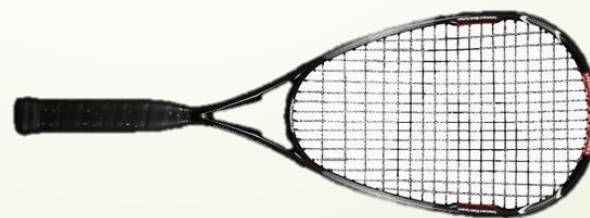
- **Raquette**



Minibad Junior Adulte



Sport Adapté



Speedminton

- **Volants**



Plastique



Hybride



Carbone



Plume



Air Bad



Speedminton



Piou Piou en laine

Publics

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- **Publics**
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

Présentation des 5 disciplines

Simple dame



Double dames



Double mixte



Simple homme



Double hommes



De 3 à 103 ans !

Autres Publics

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- **Publics**
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

Sport Adapté



Milieu carcéral



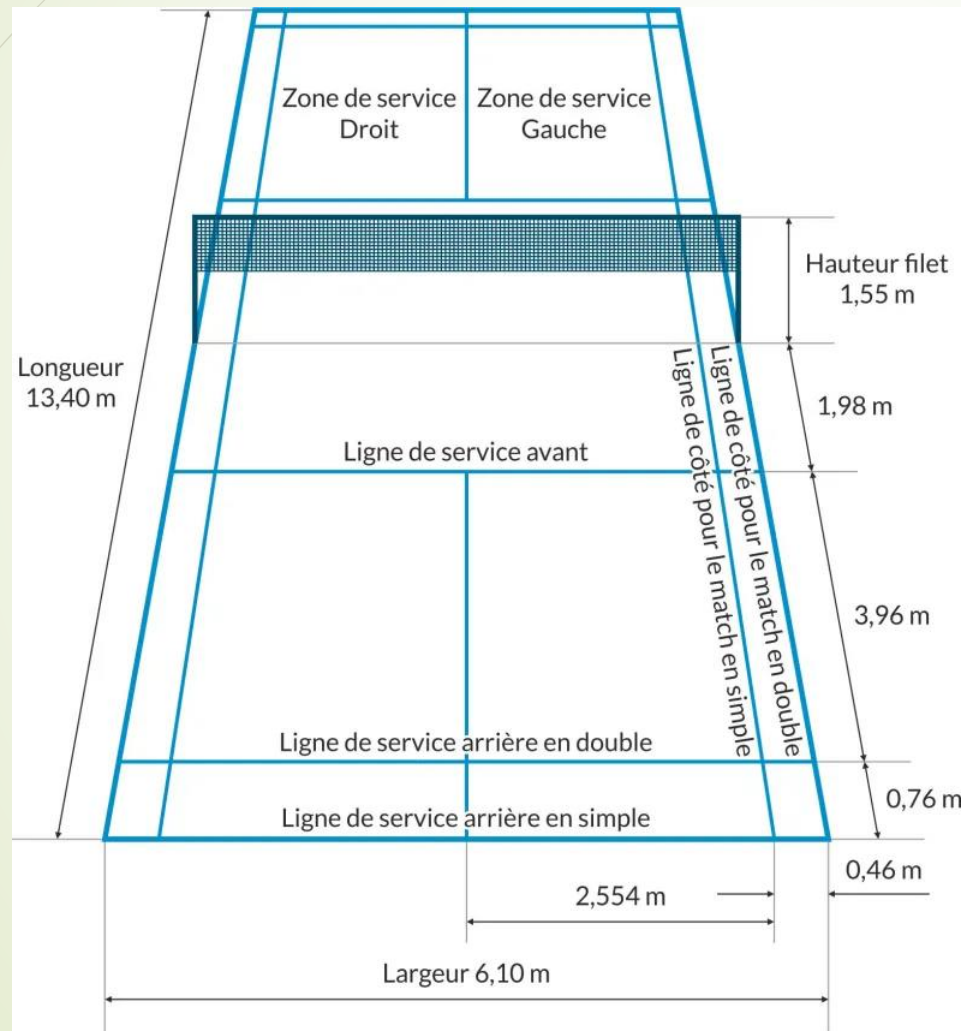
EHPAD



Parabadminton



Règles



Tirage au sort : choix terrain ou volant.

– 2 sets gagnants de 21 points 2points d'écart jusqu'à 30

– Celui qui gagne un set devient le serveur du set suivant

– Les joueurs changent de côté à chaque set et au 3ème dès 11 points

–Service si serveur pair de droite à gauche et l'inverse en impair.

– Lorsque le serveur gagne l'échange en double je marque donc je sers et je change de zone.

– Service : le serveur doit garder une partie de ses 2 pieds au sol, le serveur doit frapper la base du volant en premier, il doit le frapper sous sa taille, il doit avoir le manche de la raquette vers le bas, le serveur doit avoir la raquette qui avance en permanence, les services let sont autorisés

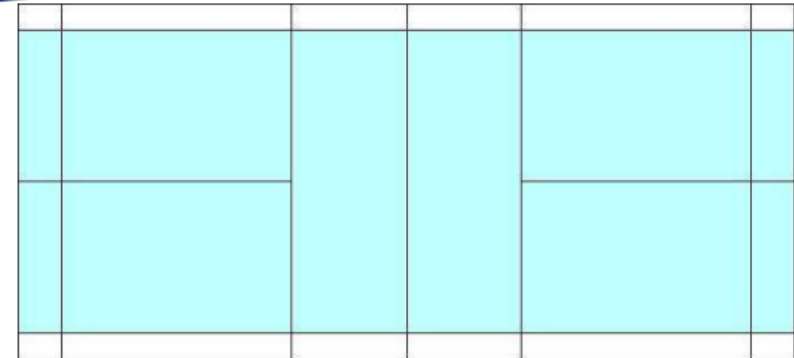
- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- **Règles**
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- **Règles**
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

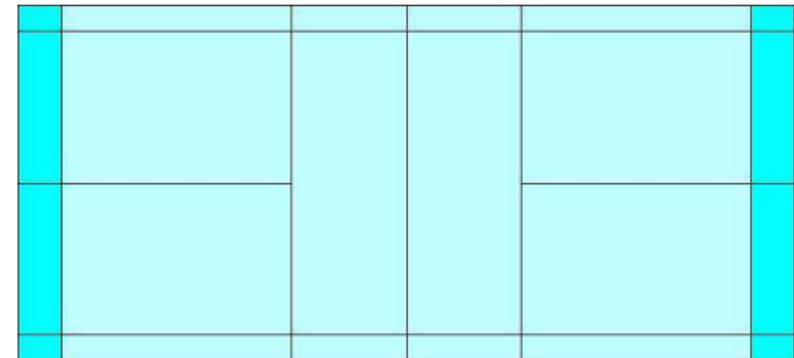
Faute si :

- un joueur ou sa raquette touche le filet ou le dépasse
- le volant est porté puis frappé
- le volant touche le corps ou tout élément extérieur
- en double si c'est le partenaire du receveur qui renvoie le volant

Terrain de simple



Terrain de double



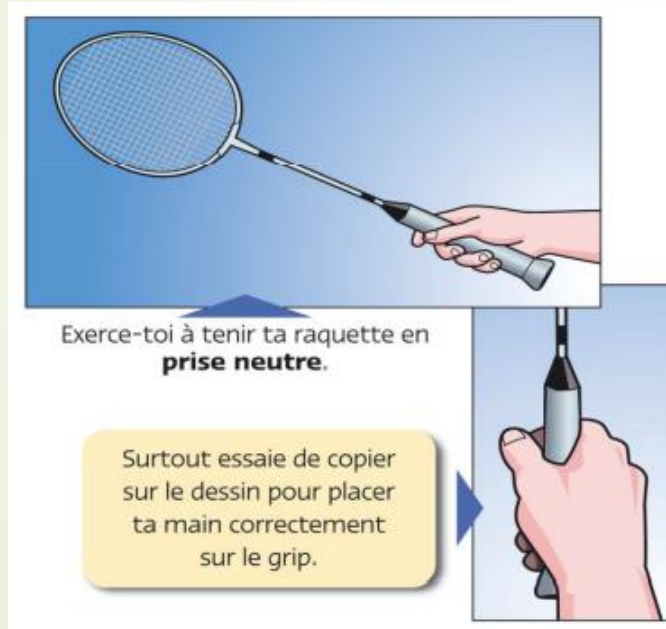
Base d'entraînement

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- **Bases d'entraînements**
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

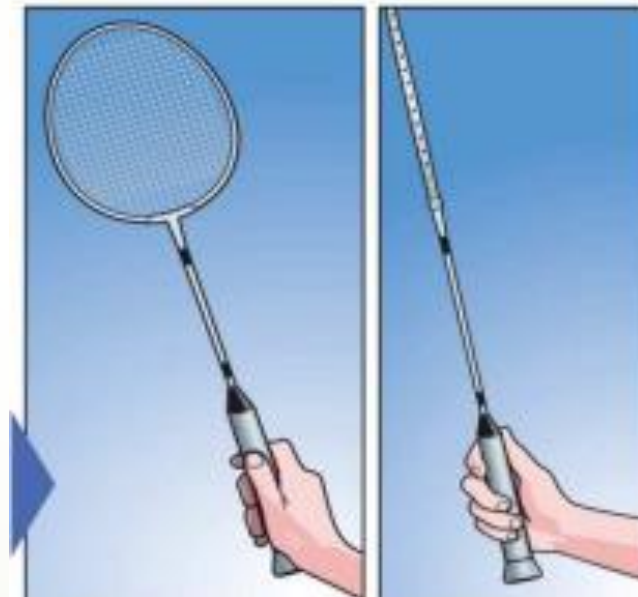
Prises



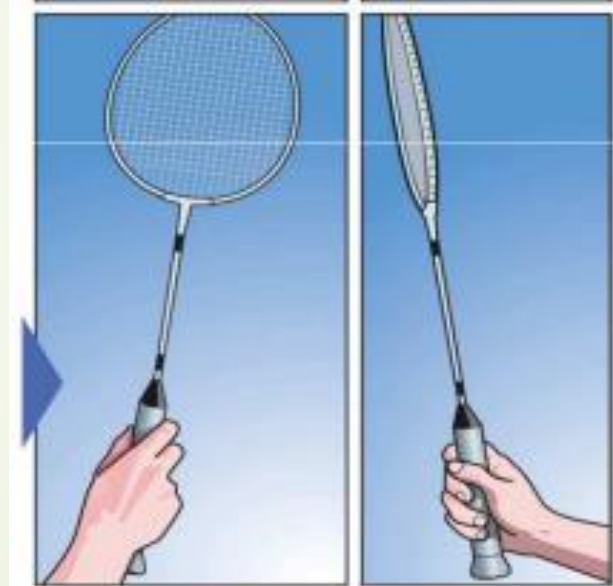
**Le RELACHE SERRE
sur toutes les
frappes !**



Prise Neutre
Frappes Fond de court
(Smash/Amorti/Dégagement)



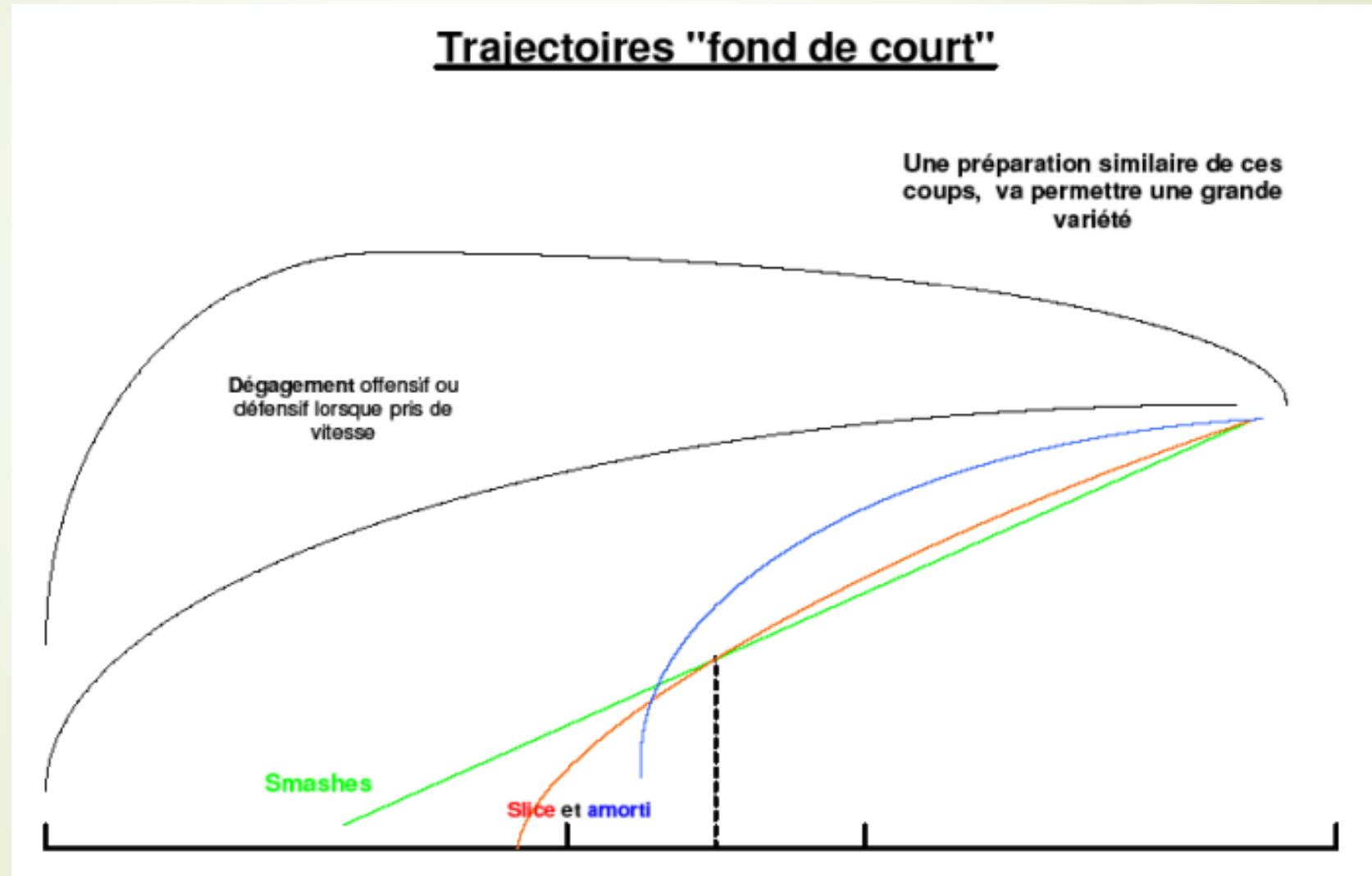
Prise Revers
Frappes Avant et Milieu de
court (Drive/Contre
Amorti/Lift/Lob/Kill
Défense)



Prise Coup droit
Frappes Avant et Milieu de
court (Drive/Contre
Amorti/Lift/Lob/Kill
Défense)

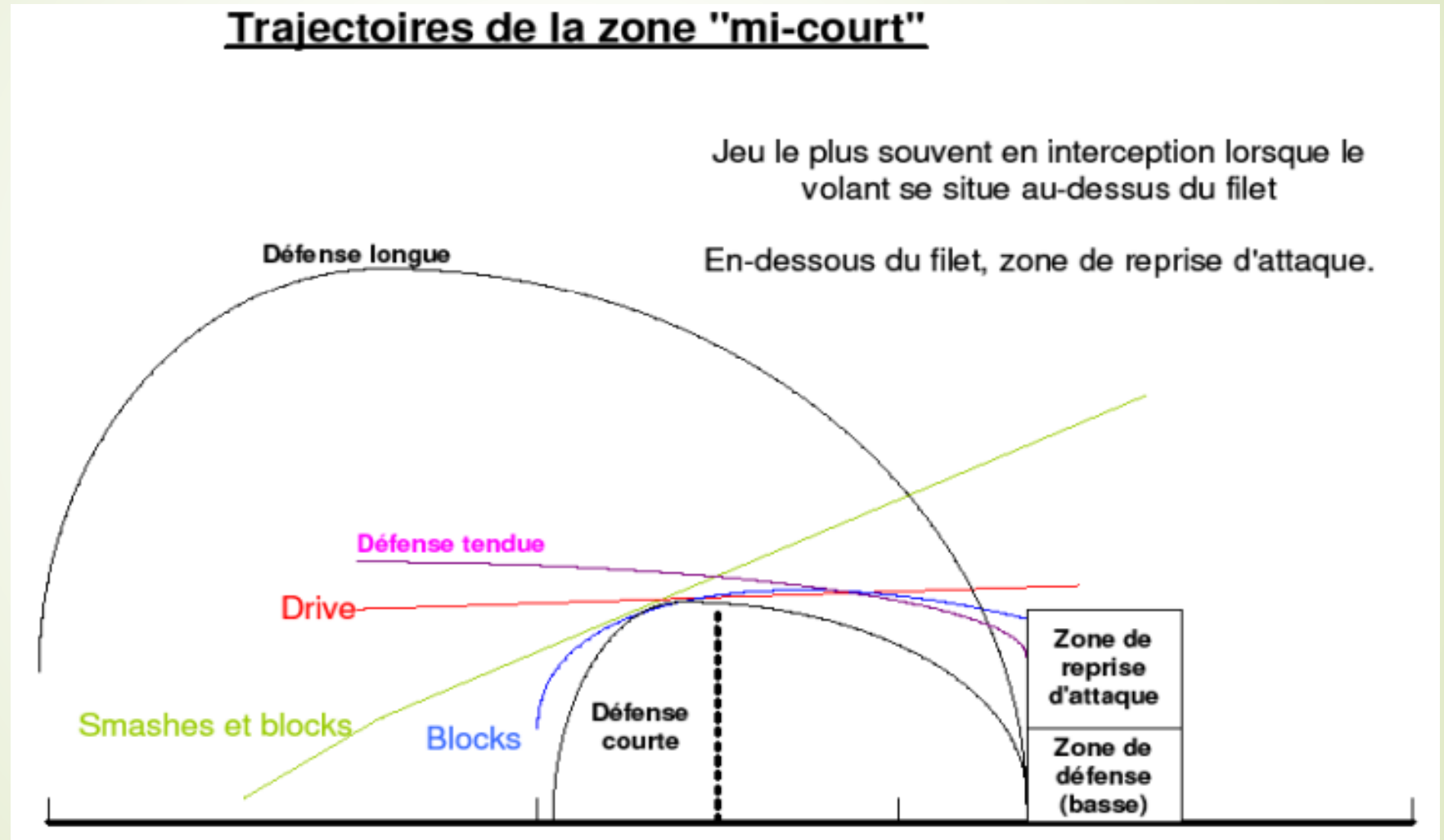
► Trajectoires de frappes

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées



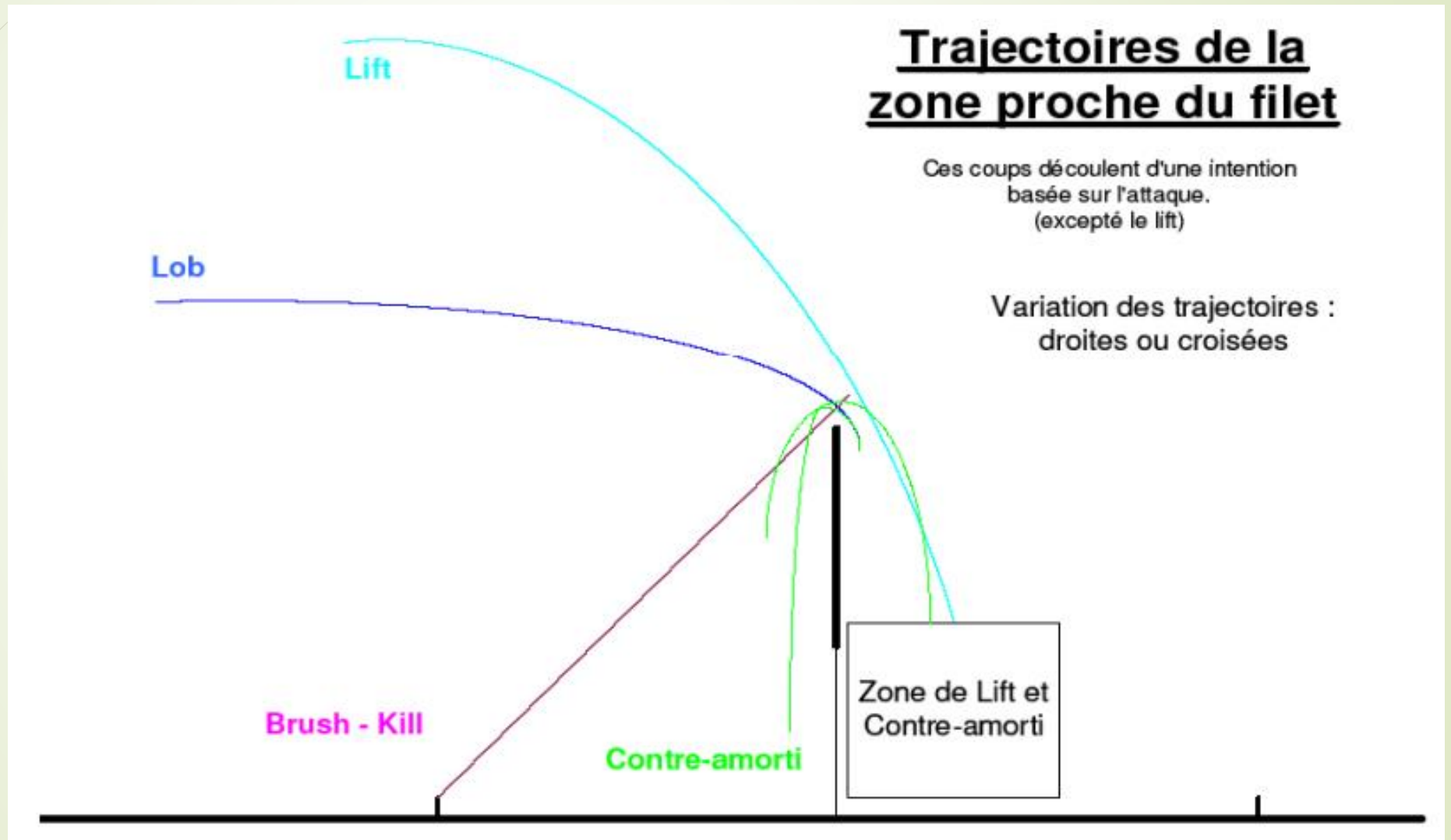
► Trajectoires de frappes

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées



Trajectoires de frappes

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées



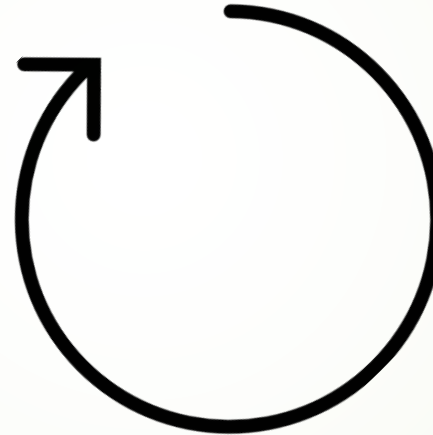
► Les Déplacements

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

Remplacement
Pas chassés
Pas croisés
Pas courus

**Moment de la
frappe**

Prise d'info
Posture 0
(Bas sur appui
jambe
écartées)



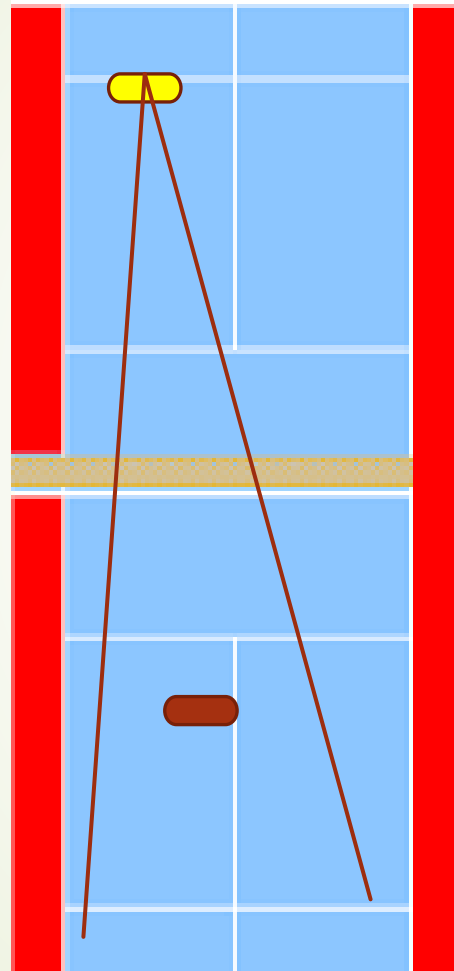
Départ
Reprise d'appui
(un saut + une
poussée)

Déplacement
Pas chassés
Pas croisés
Pas courus

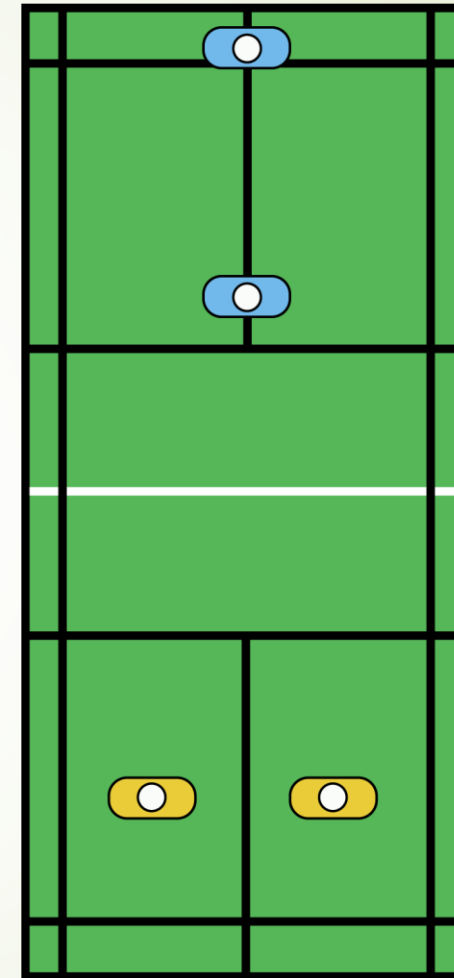
Arrêt
Fentes
Sauts

► Placements

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées



Placement en Simple
Centre du Jeu
(Être au milieu du triangle)



Placement en Double
Devant/Derrière = Attaquants
Côté/Côté = Défenseurs

Types d'exercices

- ▶ Histoire du Badminton
 - ▶ Quelques Chiffres
 - ▶ Organisation de la pratique en France
 - ▶ Logique Interne
 - ▶ Analyse de l'activité
 - ▶ Composantes de l'activité
 - ▶ Publics
 - ▶ Règles
 - ▶ Bases d'entraînements
 - ▶ **Types d'exercices**
 - ▶ Idées d'animations
 - ▶ Cycle pour des CM1
 - ▶ Séance type
 - ▶ Difficultés rencontrées
- ▶ Le multivolant (main ou raquette)
 - ▶ Routine (Ouverte ou Fermée)
 - ▶ Shadow
 - ▶ Poste Fixe
 - ▶ Matchs à thèmes

Idées d'Animations

- ▶ Histoire du Badminton
- ▶ Quelques Chiffres
- ▶ Organisation de la pratique en France
- ▶ Logique Interne
- ▶ Analyse de l'activité
- ▶ Composantes de l'activité
- ▶ Publics
- ▶ Règles
- ▶ Bases d'entraînements
- ▶ Types d'exercices
- ▶ **Idées d'animations**
- ▶ Cycle pour des CM1
- ▶ Séance type
- ▶ Difficultés rencontrées

Echauffements

- ▶ C'est l'histoire de ...
- ▶ C'est la musique de ...
- ▶ L'Avion
- ▶ Epervier volant
- ▶ Le gendarme
- ▶ Parcours (physique/ agilité/ jeux)
- ▶ Le dragon dégoûtant
- ▶ Le volant brulant
- ▶ Passe à 10

- ▶ Histoire du Badminton
- ▶ Quelques Chiffres
- ▶ Organisation de la pratique en France
- ▶ Logique Interne
- ▶ Analyse de l'activité
- ▶ Composantes de l'activité
- ▶ Publics
- ▶ Règles
- ▶ Bases d'entraînements
- ▶ Types d'exercices
- ▶ Idées d'animations
- ▶ Cycle pour des CM1
- ▶ Séance type
- ▶ Difficultés rencontrées

Début Raquette

- ▶ Jongles Carré
- ▶ Jongles Nombre
- ▶ Jongles Trickshot
- ▶ Le gardien
- ▶ Meilleur partenaire
- ▶ 7 zones
- ▶ Montante Descendante

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

Jeux

- Jeu du Roi
- Tombe : <http://www.badminton-web.fr/2008/05/le-bad-conseil-du-jour-la-tombe.php>
- Tournante
- Jeu du Paquet de carte (malus ou bonus)
- Ronde Italienne : <http://verybadclub.fr/2014/11/19/ronde-a-litalienne/>
- Ronde suisse : https://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A8me_suisse
- Double Belge
- Volleybad
- Interclub
- Tournoi classique

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- **Idées d'animations**
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

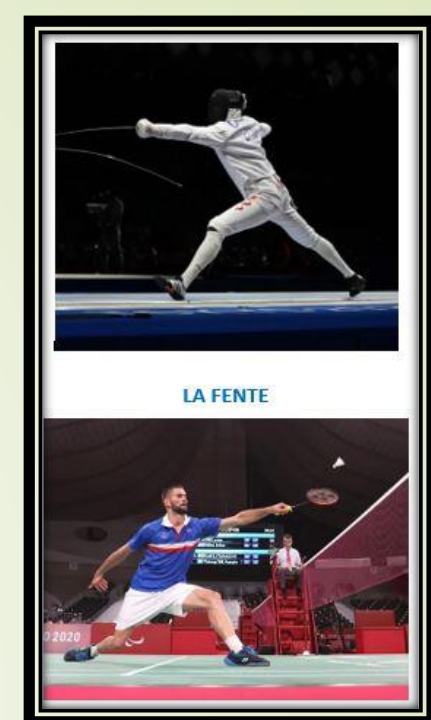
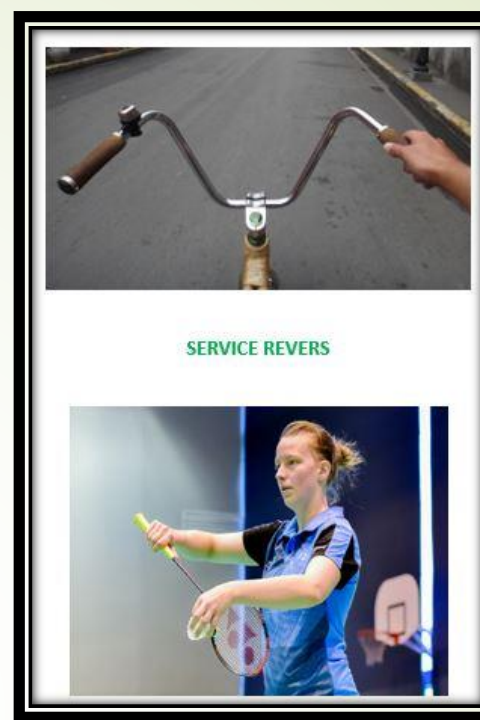
Bonus rangements

- Fort Boyabad
- Le jeu du golf <https://www.youtube.com/watch?v=JBvFdwkBsAY>



Mémoire Collective

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées



Cycle de CE1 sur 6 semaines

Semaines	Technique	Physique	Fin de séance	Objectif séance
1	Araignée Ramassage volant Epervier volant Jongles terrain	parcours sur mobilité rapide	Jeu du Roi	Découverte Motricité Maniabilité
2	Epervier volant Jongles terrain Services + petit déplacement	parcours sur mobilité rapide + fentes	Jeu du Roi	Motricité Maniabilité Règles services
3	Services Meilleur partenaire	Echauffement avion	Tombe	Premier échange
4	Services Mini match sur ½ terrain Frappes Avant avec incertitude vers Arrière	Echauffement avion	Tombe ou double belge	Enchaînement de frappe
5	Meilleur partenaire 7 zones Frappes Arrière avec incertitude vers Avant	Echauffement classique	Double Belge ou match classique	Enchaînement de frappe Duel
6	Gamme Raquette Routine Mini match en routine	Echauffement c'est l'histoire de...	Jeu du paquet	Duel

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- Difficultés rencontrées

Séance Type (semaine 4)

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- **Séance type**
- Difficultés rencontrées

- Briefing Séance (5min)
- Déverrouillage Articulaire (3min)
- Echauffement Avion (7min)
- Services coup droit (10min)
- Echanges sur ½ Terrain (6min)
- Mini Matches en 11pts sur ½ Terrain (10min)
- Exercices de Multivolant (15min)
- Exercices 2 vs 1 (10 min)
- Double belge (15min)
- Etirements + Débrief Séance (5min)

1h30 de
séance

Evaluer son public

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- **Séance type**
- Difficultés rencontrées

	Non Maitrisé	Moyennement Maitrisé	Maitrisé
Service Coup droit			
Service Revers			
Déplacement Arrière			
Déplacement Avant			
Déplacement Grand Terrain			
Replacement			
Frappes FDC			
Frappes Avant			
Faire déplacer son adversaire			
Être Fair-play			

Les difficultés rencontrées en entraînement

- Histoire du Badminton
- Quelques Chiffres
- Organisation de la pratique en France
- Logique Interne
- Analyse de l'activité
- Composantes de l'activité
- Publics
- Règles
- Bases d'entraînements
- Types d'exercices
- Idées d'animations
- Cycle pour des CM1
- Séance type
- **Difficultés rencontrées**

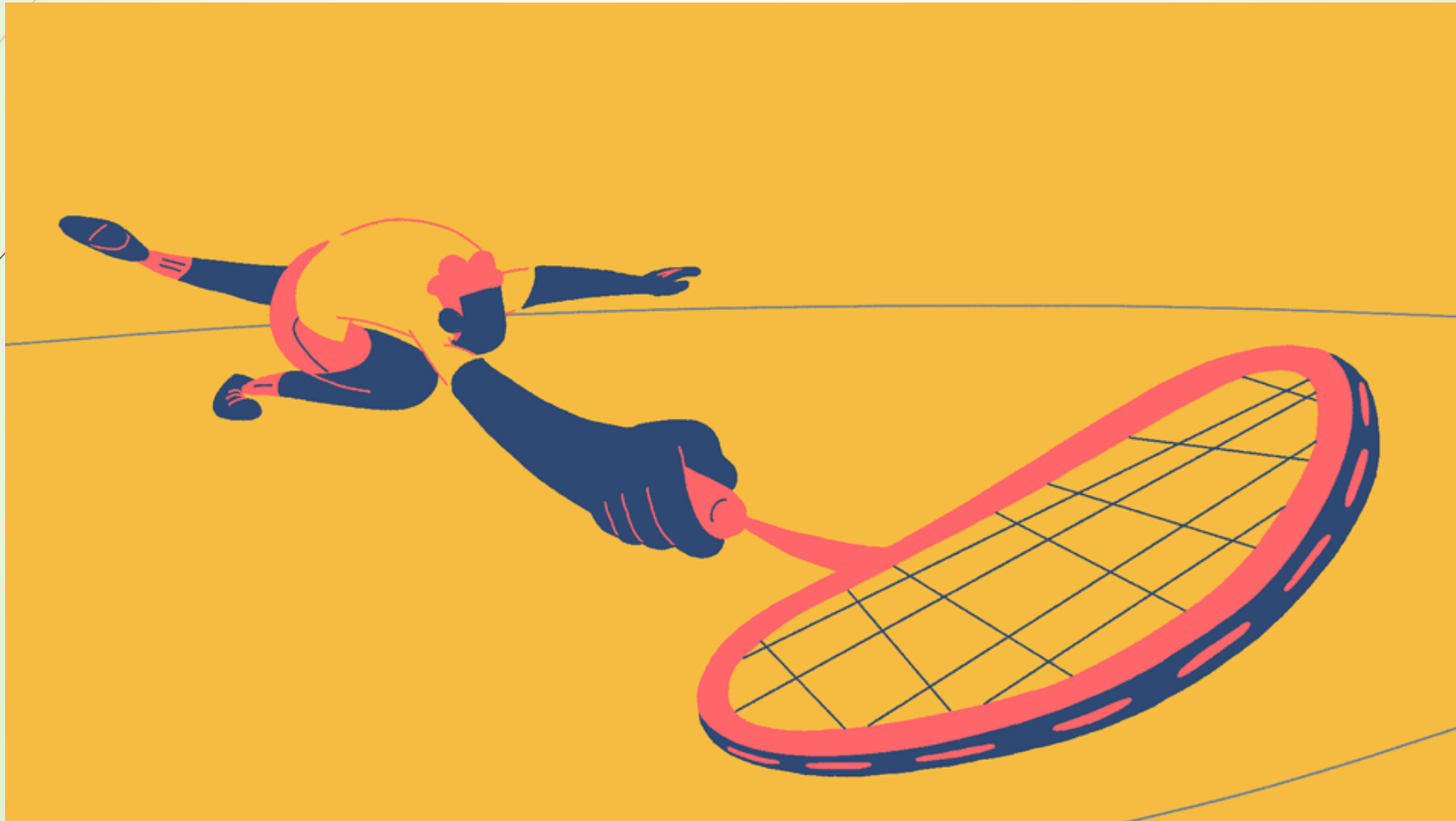
- La coordination œil raquette chez les minibad (service coup droit ou frappe main haute)
- Je suis un joueur et pas spectateur
- Je vise une zone avant de frapper

Mes conseils :

- Un bon entraîneur et un bon voleur
- Rester créatif
- S'adapter à son environnement
- Ne pas avoir peur d'essayer
- Se faire un retour et demander des retours de vos séances



A vous de Jouer !!



Bibliographie

2. Le shadow x6 5 min

BUT

Se déplacer pour réaliser une frappe à vide.

Suivre le rythme de son partenaire.

CONSIGNES

Le joueur réalise des déplacements dans toutes les directions sur son demi terrain. Chaque frappe en fond de court se réalise en sautant (ciseau ou interception).

Le partenaire réalise les déplacements en miroir sur son demi terrain. Le troisième joueur est en situation de repos.

Après 10 déplacements, les joueurs changent de rôle.

Organisation



Groupe

- 2 groupes de 3 enfants

L'espace et le matériel

- 2 terrains
- 1 raquette par joueur

Temps de travail

- 5 minutes > le plus de passages possibles

Variables



Changer de partenaires

Varier la vitesse d'exécution.

Varier la contrainte émotionnelle : défi rapidité, challenge.

Déplacement grand terrain



3. Le multi-volants x6 15 min

BUT

Reculer pour frapper le volant et atteindre la cible.

CONSIGNES

L'initiateur distribue des volants à la main dans l'espace arrière du joueur.

L'enfant se place avec les pieds joints dans la zone centrale, il se déplace pour frapper 1 volant et atteindre

la cible. Après chaque série, les enfants ramassent les volants.

L'initiateur organise un challenge en attribuant des points pour les volants qui atteignent la cible.

Organisation



Groupe

- 6 enfants > les enfants passent à tour de rôle.

L'espace et le matériel

- 1 terrain > le filet est fixé à 1m 40.
- 2 plots situés en dehors du terrain pour organiser la file d'attente
- 1 raquette par joueur
- 20 volants
- 1 cible à atteindre : zone fond de court adverse > 1/3 du terrain

Temps de travail

- 15 minutes > le plus de passages possibles

Variables



Variation la position de départ du joueur : pieds décalés / pieds alignés, courir de la file d'attente à la ligne de départ.

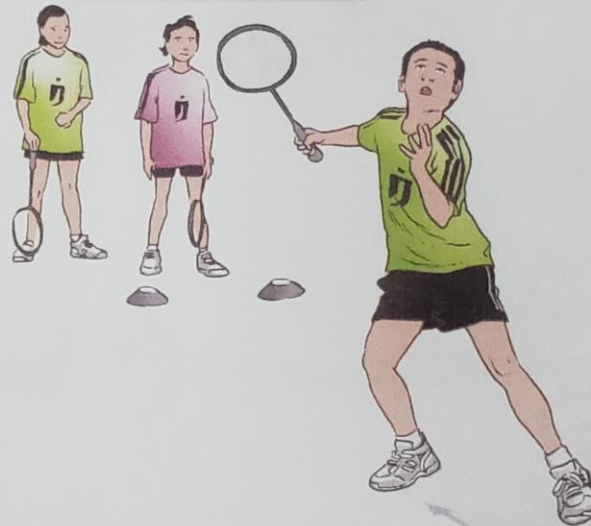
Variation les cibles à atteindre : position et taille.

Variation les situations de frappes : en avançant ou en sautant (saut ciseau ou saut d'interception).

Variation la vitesse de distribution (contrainte temporelle).

Variation la contrainte spatiale : jouer sur la largeur du fond de court.

Enchaîner plusieurs frappes : > travail du remplacement.



Les situations doivent permettre au joueur de s'appropriier différents modes de déplacements. Le joueur pourra ensuite s'adapter au contexte de la situation en fonction de ses caractéristiques propres.

- > **Les pas chassés** seront plutôt adaptés pour des petits déplacements.
- > **Les pas croisés** seront plutôt adaptés pour des grands déplacements.
- > **Les pas courus** pourront être utilisés lorsque le joueur a du temps pour s'organiser.



Conseil aux initiateurs

► 1. L'échange continu x6 15 min

BUT

Établir un record de frappes avec un partenaire avec un respect des trajectoires spécifiques.

CONSIGNES

Les 2 joueurs effectuent la routine suivante : service long / amorti / lob. Ils comptent le nombre de frappes réalisées sans faire de faute.

Organisation



Groupe

- 3 groupes de 2 enfants
> les groupes fonctionnent en autonomie
- L'initiateur s'organise pour passer dans tous les groupes. Il propose alors des relances de meilleure qualité.

L'espace et le matériel

- 2 terrains > le filet est à 1m 40
- 1 raquette par joueur
- 1 volant par groupe
- Les zones du terrain sont délimitées par les plots
> 1/3 avant
> 1/3 centre
> 1/3 fond de court

Temps de travail

- 15 minutes

Variables



Variar la contrainte spatiale : demi terrain, grand terrain.


Changer de partenaires.

Proposer des routines différentes : lob croisé / amorti.

Situation duelle en spin.



1. Les matches à thème

 x6  15 min

Organisation



Groupe

- 6 enfants > les enfants fonctionnent en autonomie.

L'espace et le matériel

- 2 terrains
 - > Le filet est à 1m 40.
 - > Le couloir du fond de court est supprimé.
- 1 raquette par joueur
- 1 volant par groupe

Temps de travail

- 15 minutes > l'initiateur choisit 2 ou 3 situations.



Matches à thème
en simple et
en double

Objectifs

Élaborer des tactiques élémentaires : jouer avec une intention.

S'adapter aux consignes des matches à thème.



SIMPLE ET DOUBLE

Respecter les consignes et s'adapter en conséquence.

Développer des qualités de combativité.

DOUBLE

Rechercher des services et des retours pour "ne pas relever et faire relever les volants".

Jouer ensemble et se placer en fonction des trajectoires émises et reçues.



Conseil aux initiateurs

Le choix des matches à thème pourra se référer aux objectifs de la séance et aux fiches utilisées.

1. L'échange dirigé

😊 x6 ⌚ 15 min

14

Échange dirigé

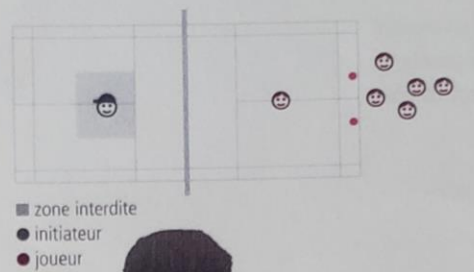
BUT

Réaliser le plus d'échanges possibles. Établir un record avec l'initiateur. Si le joueur pousse l'initiateur à la faute, le record est multiplié par 3.

CONSIGNES

Le joueur réalise 5 échanges avec l'initiateur.

L'initiateur cherche à produire des trajectoires variées sur le joueur pour le mettre en difficulté (peu ou pas de déplacement du joueur). La vitesse de jeu est à moduler en fonction de chaque enfant.



Objectifs

S'approprier le but du jeu.

Produire des frappes variées dans tout l'espace proche.

Résoudre les problèmes posés par l'initiateur dans l'échange.

Organisation



Groupe

- 6 enfants
- > les enfants passent à tour de rôle.

L'espace et le matériel

- 1 terrain avec filet à 1m 40
- 2 raquettes
- > 2 tailles différentes
- 10 volants par groupe
- 2 plots en dehors du terrain pour organiser la file d'attente

Temps de travail

- 15 minutes > le plus de passages possibles

Variables



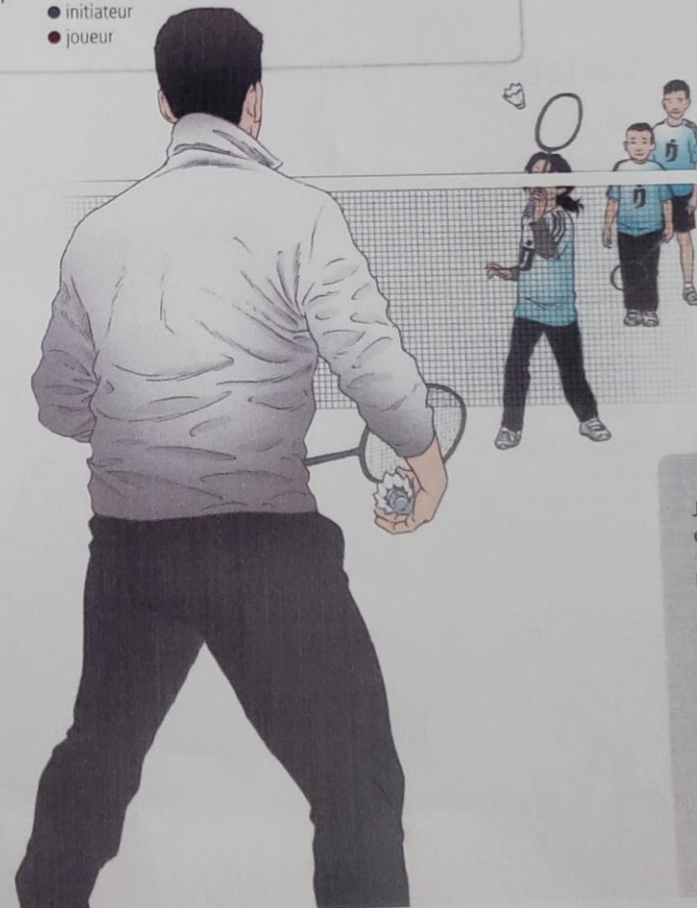
Reprendre le jeu de la mitraillette pour résoudre une difficulté particulière éprouvée par un joueur.

Varié la vitesse du jeu (contrainte temporelle).

Varié la contrainte événementielle : jeu dans tout l'espace proche du joueur.

Élargir légèrement l'espace de jeu : le joueur se déplace d'un pas.

Demander au joueur de jouer loin de l'initiateur.



Jouer avec une intention : tenter de jouer loin de l'initiateur.

Prendre le volant tôt.

Avoir une attitude dynamique en attente : jambes fléchies, en appui sur l'avant des pieds.

Avoir un coude libre et une raquette disponible.

Adapter sa prise à chaque frappe et changer de prise.

1. Le jeu du gardien de but

😊 x6 ⌚ 15 min

08

Jeu du gardien de but

BUT

Défendre les cibles avec la raquette. Ne pas encaisser de but.

CONSIGNES

Le gardien de but défend les 2 cibles devant lui avec sa raquette.

Le tireur de penalty positionné à environ 3 mètres dispose de 5 volants. Il lance les volants à la main et tente de marquer des buts.

Le groupe réalise des séries de 5 penalties. A chaque série, les enfants ramassent les volants et changent de rôle.

Organisation



Groupe

- 3 groupes de 2 enfants
- Les groupes fonctionnent en autonomie : un tireur de penalties et un gardien de but.

L'espace et le matériel

- ¼ de gymnase > espacer les différents groupes.
- 1 raquette par groupe
- 5 volants par groupe
- 1 marque souple indique la position de départ.
- 2 ronds souples indiquent les cibles à défendre.

Temps de travail

- 15 minutes > le plus de passages possibles

Variables



Varier la taille des cibles.

Varier la contrainte temporelle : adapter l'éloignement du tireur en fonction de la difficulté du gardien.

Varier la contrainte événementielle : augmenter ou diminuer le nombre de cibles à défendre (cible coup droit, cible revers, cibles verticales et horizontales).



Prendre le volant tôt, devant soi avec un coude libre.

Différencier les prises coup droit et revers (placer le pouce sur le grand méplat du grip).

Se fléchir sur les jambes et rester équilibré.



Réduire la préparation de frappe : la raquette ne passe pas en arrière du corps.

Favoriser une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet.



Objectifs

Se mettre à distance par rapport au volant. Lire la trajectoire du volant.

Développer une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet.



2. Les volants brûlants



x6



15 min

BUT

Remporter une manche.

CONSIGNES

Chaque manche dure 30 secondes. L'initiateur organise plusieurs manches et change les équipes.

Au début de la manche, **les équipes** doivent se débarrasser le plus vite possible des volants brûlants en les envoyant dans le camp adverse. Les volants ne peuvent être lancés que l'un après l'autre.

À la fin du temps, **l'arbitre** compte les volants dans chaque camp. L'équipe qui a le moins de volants dans son camp est déclarée vainqueur.

Organisation



Groupe

- 2 équipes de 3 enfants
- > les équipes fonctionnent en autonomie.

L'espace et le matériel

- 1 terrain
- 3 volants par enfant

Temps de travail

- 15 minutes > le plus de passages possibles

Variables



Lancer par-dessus.

Lancer en se plaçant à la ligne de service court.

Attraper les volants et les lancer directement.

Jouer avec la raquette : constituer 2 équipes de 2 enfants. Chaque enfant dispose d'une raquette et de trois volants. Les volants ne peuvent être frappés que l'un après l'autre.



Objectifs

Occuper l'espace avec ses partenaires et viser les espaces laissés libres par les adversaires.



Orienter la stratégie utilisée par les lanceurs (lancer loin des adversaires).

Respecter le règlement.

Respecter les partenaires et adversaires.

Accepter le résultat.

4. Le dragon dégoûtant



BUT

Arracher
la queue
du dragon.

CONSIGNES

Quatre ou cinq enfants se placent en colonne et se tiennent par les hanches (il est interdit de se lâcher). Ils constituent le dragon, le dernier enfant accroche une queue dans son dos.

Un chasseur défie le dragon et tente de lui arracher la queue.

Organisation



Groupe

- Tous les enfants par groupe de 6

L'espace et le matériel

- Le gymnase
- Chasubles pour les queues de dragon



Pour le dragon :
rester face au chasseur
en utilisant des
déplacements latéraux

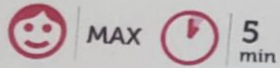
Pour le chasseur :
esquiver, feinter,
changer de rythme.



Conseil aux
initiateurs

Les différents jeux sont donnés à titre d'exemple.
Nous encourageons les éducateurs à innover
afin d'entretenir la motivation des enfants.

2. Le gendarme et le voleur



BUT

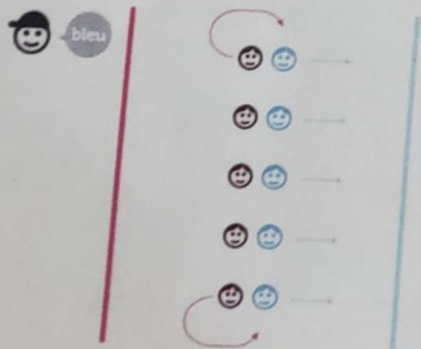
Réagir rapidement au signal et courir plus vite que son partenaire.

CONSIGNES

Les enfants se placent par deux, dos à dos, sur une ligne au milieu du gymnase.

Lorsque l'initiateur annonce "bleu", les bleus courent jusqu'à leur camp et les rouges essaient de les toucher (inversement pour le mot "rouge").

Au début du jeu, chaque enfant possède 5 volants ; lorsqu'il est touché, il donne un volant à son poursuivant. Le vainqueur est celui qui aura gagné le plus de volants.



Organisation



Groupe

- Tous les enfants

L'espace et le matériel

- Le gymnase

Variables



Variation la position de départ : assis, allongé, de face...

Variation la distance de course.

Variation le type de signal : l'initiateur raconte une histoire (il était une fois un petit chaperon "rouge", départ des rouges). L'initiateur invente un signal visuel.

3. L'épervier



BUT

Pour l'épervier : toucher le plus grand nombre d'enfants.

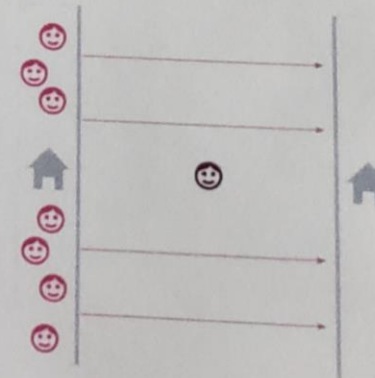
Pour les enfants : passer d'une maison à l'autre sans se faire toucher par l'épervier.

CONSIGNES

L'épervier essaie de toucher les enfants qui se déplacent d'une maison à l'autre sur le signal de l'initiateur.

Les enfants touchés sont éliminés et sortent du jeu.

Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus qu'un ou deux enfants (les gagnants).



Organisation



Groupe

- Tous les enfants

L'espace et le matériel

- La largeur du gymnase > utiliser les lignes du gymnase pour symboliser les 2 maisons aux extrémités.
- Chasuble pour l'épervier

Variables



Augmenter le nombre d'éperviers (1 à 3 enfants) en fonction du nombre total d'enfants

Les enfants sont touchés par des volants lancés par l'épervier.