



LIGUE FRANCOPHONE BELGE DE BADMINTON

Le badminton, partout et pour tous !



DOSSIER PÉDAGOGIQUE

Mini-bad

**Pour les enseignants en éducation physique et autres
encadrants d'activités physiques et sportives**

Mars 2025

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles (Adeps)
dans le cadre du projet "Sport & Ecole" 2024



LFBB - Dossier pédagogique : le mini-bad © 2025 by Ligue Francophone Belge de Badminton
is licensed under CC BY-NC-ND 4.0.

To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Remerciements à Simon ARYS pour sa contribution à la rédaction de ce document.

Sommaire



L'appellation "Mini-bad" est une adaptation du badminton classique pour rendre sa pratique plus accessible et ludique aux enfants de moins de 10 ans. Récemment, on lui préfère l'appellation "Badminton pour les plus jeunes" qui, basée sur le niveau de compétences des pratiquants, vise un public plus large, sans se cloisonner à l'âge.

Le projet LFBB est intitulé "JEU Mini-bad" en référence à l'aspect ludique prôné par la ligue dans l'approche du badminton.

<u>1. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ MINI-BAD</u>	4
<u>2. HABILITÉS MOTRICES : HMF & HBB</u>	6
<u>3. LES 5 THÉMATIQUES DE L'ACTIVITÉ MINI-BAD</u>	7
<u>4. CONSTRUCTION D'UN CYCLE</u>	24
<u>5. SÉANCES</u>	29
<u>6. FICHES PÉDAGOGIQUES</u>	37
<u>7. KIT DE MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE</u>	58
<u>8. EN SAVOIR PLUS</u>	59

1. PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ MINI-BAD

Le mini-bad, c'est quoi ?

Le mini-bad, créé en France au début des années 2000 et introduit en Belgique peu après, est une pratique adaptée du badminton spécialement conçue pour les enfants de 5 à 10 ans. Cette version simplifiée permet aux enfants d'apprendre les bases du badminton tout en s'amusant et en développant leurs compétences psychomotrices telles que la coordination, l'équilibre et la manipulation.

Cependant, au fil des années, une frontière s'est installée entre les situations d'apprentissage adaptées et le jeu de badminton avec des échanges et des intentions de jeu. Pour répondre à ce problème, l'activité mini-bad se doit d'être repensée. Elle doit évoluer pour viser un public plus large, sans se cloisonner à l'âge.

Notre vision actuelle du mini-bad cherche à offrir une **transition douce et évolutive depuis les situations d'apprentissage adaptées vers le jeu de badminton avec des échanges et des intentions de jeu en opposition**, tout en favorisant le développement physique et social des jeunes joueurs.



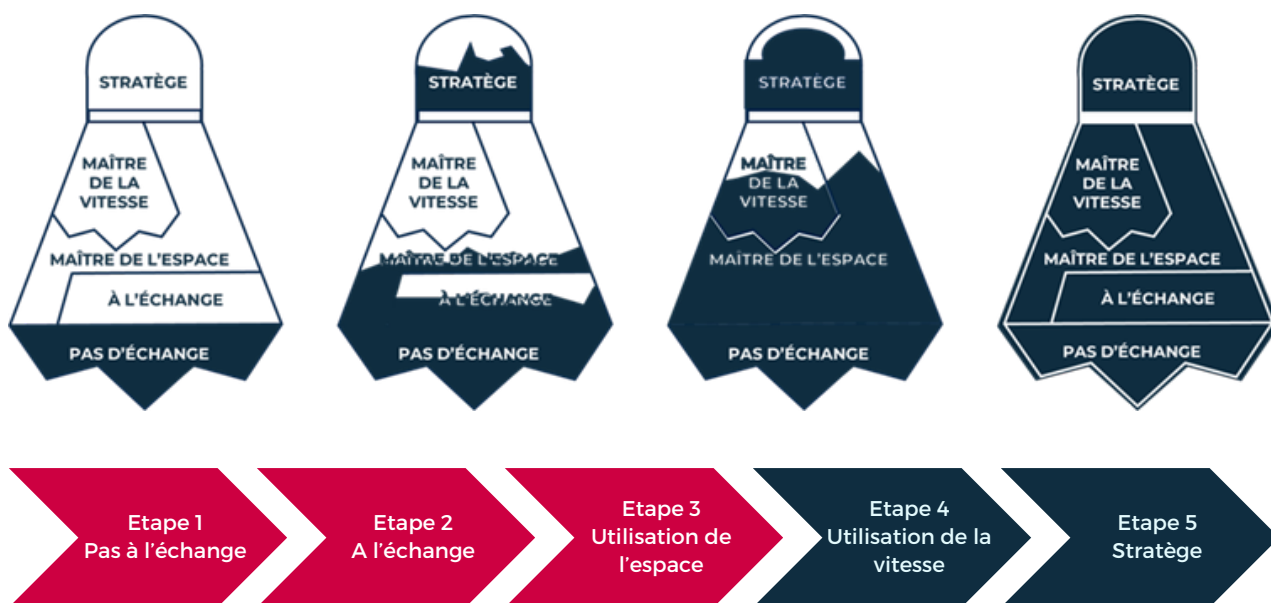
Plus d'infos: lfbb.be/minibad

SCAN ME



Les objectifs généraux du mini-bad

L'objectif global de l'activité mini-bad est de permettre aux joueurs de développer les ressources nécessaires à la pratique du badminton, en répondant à l'évolution du niveau de pratique depuis le niveau "Pas à l'échange" vers le niveau "Maître de l'espace".



Zone d'intervention du minibad

Frappes et déplacements

- **Étape 1** : Pas d'échange : le joueur ne parvient pas mettre le volant en jeu ni à le renvoyer.
- **Étape 2** : À l'échange : le joueur renvoie le volant, il est capable de lire une trajectoire et d'adapter sa position pour renvoyer le volant joué dans l'aire de jeu proche de la position du joueur. Cependant, il n'est pas capable de couvrir l'ensemble de la zone de jeu, traitant l'information tardivement. De plus, il n'a aucune intention de jeu ou très peu.
- **Étape 3** : Utilisation de l'espace : le joueur développe des compétences techniques (frappes), mais également des intentions de jeu qui permettent d'utiliser l'espace de jeu afin de remporter le duel. Il est également capable de couvrir son espace en développant des compétences techniques (déplacement).

! : Il faut limiter le temps de pratique au niveau "à l'échange" en mettant l'accent sur les intentions de jeu afin de développer la notion de stratégie de jeu. Trop souvent, une fois les habiletés de base maîtrisées, les apprenants stagnent dans le niveau "à l'échange". La logique du sport n'est pas de réaliser un maximum de "passes" d'affilée mais bien d'élaborer une stratégie pour marquer le point.

2. HABILITÉS MOTRICES : HMF & HBB

La pratique du badminton requiert des habiletés motrices fondamentales (HMF). Celles-ci peuvent être travaillées durant un cycle de minibad mais également dans des cycles d'autres activités sportives individuelles et collectives.

Les habiletés de badminton de base (HBB) sont liées à la pratique spécifique du sport. Dans notre notion de progression, elles sont développées de manière isolée et en dehors du terrain pour commencer.

Voici un tableau reprenant les différentes habiletés motrices :

Habiletés motrices fondamentales	Habiletés de badminton de base
Courir : • Course avant • Course arrière • Pas chassé • Cloche pied Sauter : • Saut (un pied, deux pieds) • Réception (un pied, deux pieds simultanés, alternés) • Équilibre Lancer : • Propulser et arrêter • Lancer (main haute, main basse, main non dominante, à deux mains) Attraper : • Réceptionner un projectile (main non dominante, deux mains, à l'aide d'un objet, mains croisées) Frapper : • Frapper un objet	Manier : • <u>V grip ou prise "bonjour" (prise coup droit)</u> • <u>Thumb grip ou prise "télécommande inversée" (prise revers)</u> • <u>Relaché-serré</u> Se mouvoir : • <u>Body-turning</u> • Split-step / Reprise d'appuis • Fente avant Mettre en jeu : • <u>Service revers</u> • <u>Service coup droit</u>

3. LES 5 THÉMATIQUES DE L'ACTIVITÉ MINI-BAD

Afin de développer les pré-requis pour la pratique de l'activité spécifique badminton, 5 thèmes principaux sont identifiés. Une leçon de mini-bad se doit d'être conçue autour de ceux-ci.

			<u>M3/P1/P2</u>	<u>P3/P4</u>	<u>P5/P6</u>
↑	Premiers échanges avec intention	Sur terrain	/	+	++
	Manier et frapper	HBB	+	++	++
	Mettre en jeu				
	Se mouvoir et se déplacer	HMF	+++	++	+
	Lancer et attraper				

Ce schéma montre l'évolution progressive partant des habiletés motrices fondamentales (HMF) vers les premiers échanges sur terrain avec intention en passant par les habiletés badminton de base (HBB).

Ce qu'il est primordial de noter est que la finalité est de faire échanges **avec intention** en évitant ainsi de jouer au badminton comme sur la plage, sans réfléchir à ce que l'on fait.

Pour les enfants qui frappent sans intention, il est conseillé d'identifier si la motricité spécifique au badminton est un frein. Si pas, développer des situations stratégiques sur terrain. Si la motricité badminton est un frein (ce qui est généralement le cas en primaire), il est conseillé de développer l'intention de jeu avec une tâche nécessitant moins de compétences psychomotrices tel que le match de lancer de balles. Parallèlement à cela, développer les compétences spécifiques au badminton en isolant les HMF et les HBB dans un contexte moins incertain.

Pour chaque tranche d'âge, l'importance de chaque élément est identifiée. Il s'agit d'une proposition d'évolution progressive et cohérente qui sert à guider l'échafaudage pédagogique de l'enseignant.

A noter qu'il ne faut pas s'arrêter à l'âge mais que si le groupe réussit facilement les tâches proposées, nous pouvons progresser vers les situations plus évoluées. A l'inverse, si le groupe est en échec, il est conseillé de revenir sur des situations plus simples pour consolider les bases.

Se mouvoir et se déplacer

Ce thème reprend toutes les habiletés motrices fondamentales (HMF) qui permettent aux joueurs de se déplacer et de frapper en équilibre lors de l'activité badminton. Le mouvement se retrouve dans toutes les situations de jeux, de tâches et d'exercices. Le mouvement peut être l'objectif principal d'une situation, mais restera un élément indispensable dans la plupart des situations proposées dans les autres thèmes de l'activité mini-bad.

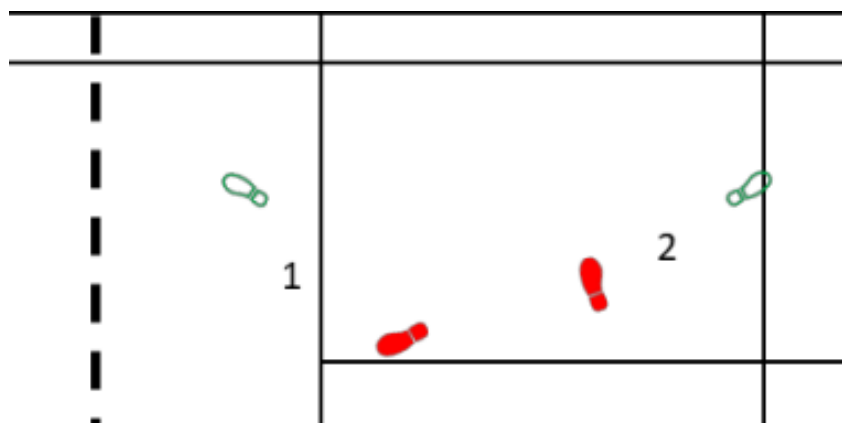
Ce thème reprend toutes les habiletés motrices fondamentales (HMF) qui permettent aux joueurs de se déplacer et de frapper en équilibre lors de l'activité badminton. Le mouvement se retrouve dans toutes les situations de jeux, de tâches et d'exercices. Le mouvement peut être l'objectif principal d'une situation, mais restera un élément indispensable dans la plupart des situations proposées dans les autres thèmes de l'activité mini-bad.

Reprise des appuis qui initie tout déplacement sur le terrain de badminton

Le split-step est une reprise des appuis qui initie tout déplacement sur le terrain de badminton. Il permet d'augmenter la vitesse de déplacement. Notons que ce mouvement est trop difficile à aborder avec raquette pour des débutants mais qu'il peut être vu lors d'exercices de déplacements sans échanges.

DESCRIPTION TECHNIQUE

1. Impulsion initiale sur le pied gauche
2. La jambe droite se tend dans la direction de la frappe
3. Le pied droit se pose par une attaque du talon et ensuite se déroule jusqu'à l'appui complet. La position du pied est en direction de la frappe.



Reprise des appuis qui initie tout déplacement sur le terrain de badminton

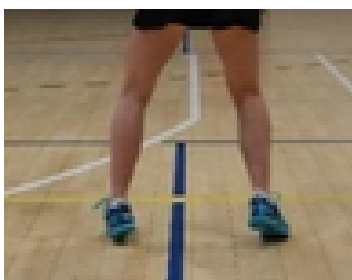
Le split-step est une reprise des appuis qui initie tout déplacement sur le terrain de badminton. Il permet d'augmenter la vitesse de déplacement. Notons que ce mouvement est trop difficile à aborder avec raquette pour des débutants mais qu'il peut être vu lors d'exercices de déplacements sans échanges.



DESCRIPTION TECHNIQUE

Position d'attente

- Pieds écartés largeurs épaules, genoux légèrement fléchis, léger
- Déséquilibre vers l'avant (épaules)
- Le joueur se trouve en position d'attente lorsqu'il a le temps (ex : après un service haut, après une frappe défensive)
- La plupart du temps, le joueur sera encore dans sa phase de retour du cycle de déplacement de la frappe précédente et il n'aurait pas le temps de passer par cette position avant la phase d'allègement.



Phase d'allègement

- Se traduit par un décollement (non complet, pas un saut) des appuis du sol.
- S'effectue à l'aide d'un déséquilibre des épaules vers l'avant. Précède toujours la reprise d'appuis, split-step.



Split-step pied gauche



Split-step neutre



Split-step pied droit

Lancer et attraper

Les lancers ont une place centrale dans l'activité adaptée du badminton. Ils permettent d'introduire et de développer :

- La lecture de trajectoire : à la réception des lancers (varier les réceptions : 2 main, une main, avec un objet)
- L'introduction et le développement des habiletés badminton de base (HBB) : du body-turning (BT)
- Les lancers forts permettent de développer la vitesse d'exécution du geste
- Les lancers précis (avec cibles) permettent d'introduire les différentes possibilités et les choix qui en découlent (choix tactique dans match de lancers)

Il existe une multitude de situations de jeu et d'apprentissage avec une large progression.

Les lancers peuvent également se retrouver dans des situations où ils ne constituent pas l'activité principale.

Lancer main basse = pré-requis au service coup droit

Lancer main haute = pré-requis aux frappes hautes

Même principe qu'un "lancer bras-cassé". Les éléments importants sont :

La position de départ	L'arc à flèche	Le body-turning
Se placer de profil par rapport à la trajectoire de lancer	Armer la frappe en tirant le coude derrière, haut et loin	Rotation du corps autour de l'appui avant pour passer en avançant

BODY-TURNING

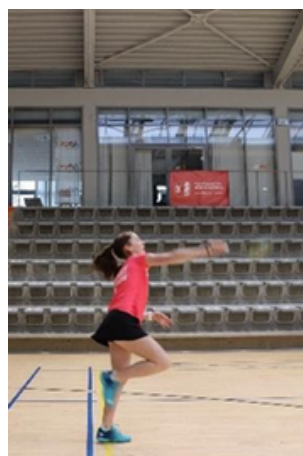
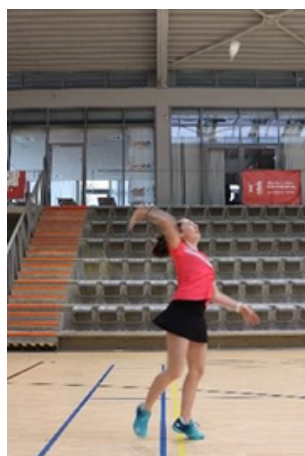


Rotation du tronc qui ajuste l'orientation du corps pour engager un déplacement rapide et efficace sur le terrain de badminton

Mouvement spécifique au badminton qui permet de transférer son énergie de l'arrière vers l'avant en envoyant un volant vers l'avant depuis le fond du terrain suite à un déplacement vers l'arrière.

- Impulsion pied arrière (droit) (2) initie la frappe
- Transfère du poids du corps qui passe du pied gauche au pied droit qui reprend appuis en avant du pied gauche (6)

DESCRIPTION TECHNIQUE



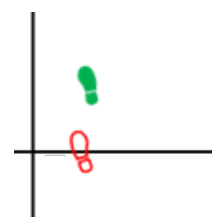
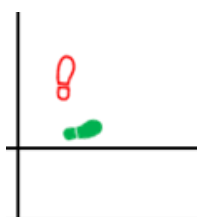
Position initiale

Pied de la raquette en arrière avec le poids supportant une grande partie du poids du corps. L'autre pied en avant avec un appui au sol très léger, voire inexistant.

Contrairement à d'autres sport où l'on va de l'arrière vers l'avant pour lancer un objet en avant, le BT permet de lancer un objet vers l'avant tout en se déplaçant vers l'arrière. C'est donc utile quand on reçoit un volant vers et l'arrière et que l'on souhaite le renvoyer vers le fond ou l'avant du terrain adverse.

La rotation commence par l'avancée de la hanche côté raquette

S'en suit la technique de la frappe. La réception se fait sur le pied opposé à la raquette. Le pied côté raquette vient ensuite se placer devant l'autre pied.



Manier et frapper

Ce thème propose différentes situations d'apprentissage dont l'objectif est de développer les éléments qui permettent aux joueurs de frapper un volant à l'aide d'une raquette. Si à la lecture cela semble simple, il faut se rappeler que la gestuelle de la frappe doit être accompagnée d'une intention de jeu et cela demande d'atteindre un certain niveau de maîtrise, permettant aux joueurs de se concentrer sur d'autres aspects que la réalisation technique seule. Pour effectuer une frappe correcte, il est important de manier correctement sa raquette avec la prise adéquate.

Le relâché - serré

Action de serrage des doigts sur le grip au moment précis de la frappe. La qualité du serrage est accentuée par le relâchement de la main avant la frappe.

Le relâché – serré intervient durant deux étapes du cycle de la frappe, et ce, pour toutes les frappes ! Le relâcher durant la phase de préparation (précoce) et le serré au moment de l'impact avec le volant avec un contrôle et explosivité qui dépend de la frappe souhaitée jouée.

Le relâché-serré permet :

- De limiter l'amplitude gestuelle lors de la frappe du volant
- D'enchaîner les frappes dans la vitesse
- D'accentuer l'accélération du volant
- De fixer / feinter efficacement afin d'empêcher l'anticipation adverse
- L'économie d'énergie dans les frappes

A noter que les enfants débutants comprendront difficilement cette notion. Leur attention sera principalement tournée vers la trajectoire du volant et leur prise de raquette. Cependant, pour les élèves possédant des affinités avec les sports raquettes, il pourrait être intéressant de l'aborder pour aller plus loin.

La maniabilité et le changement de grip

C'est l'aisance dans la manipulation de la raquette qui permet la production de frappes variées et fixées. Il s'agit également de la capacité à changer de prise rapidement.

- La maniabilité est le prérequis indispensable au développement de la qualité de toutes les frappes
- La maniabilité facilite le relâché-serré
- Le relâchement de la main et des doigts est indispensable à un changement de prise rapide



Action de serrage des doigts sur le grip au moment précis de la frappe. La qualité du serrage est accentuée par le relâchement de la main avant la frappe.

DESCRIPTION TECHNIQUE

Les doigts ont une action essentielle sur le grip de la raquette. Ce sont eux qui permettent de mettre en mouvement la raquette pour propulser le volant.

Ce principe, couplé avec un coude décollé du buste, permet une frappe beaucoup plus précise qu'un geste très ample impliquant l'ensemble du bras et de l'épaule.

Les doigts doivent être relâchés sur le grip (la paume de la main ne touche quasiment pas le grip à ce moment-là) puis doivent se serrer très rapidement juste avant la frappe afin d'imprimer un mouvement à la raquette..

Le relâchement des doigts permet également de changement facilement de prise de raquette.

Un grip serré peut également amener à des douleurs à l'avant-bras, à l'épaule et à la nuque.

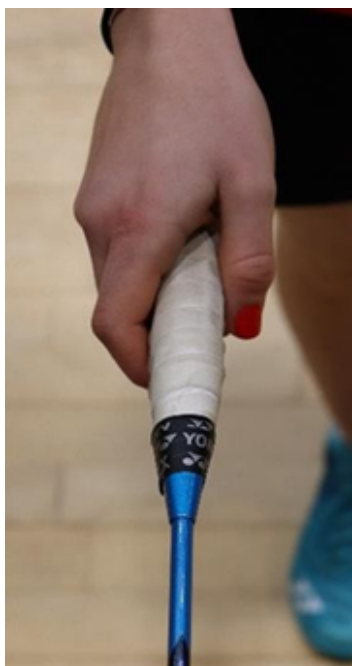
Consignes pour l'enfant : *"N'étrangle pas ta raquette sinon elle ne fera rien de bon pour toi."*

V-GRIP OU PRISE BONJOUR



Concerne toutes les frappes qui s'effectuent dans le même plan que l'épaule du joueur dont le service coup droit

DESCRIPTION TECHNIQUE



- Un V se dessine entre le pouce et l'index
- La dernière phalange de l'index est fléchie et enroule le grip (comme un crochet)
- La partie du pouce en contact avec le grip est sa partie médiale
- En face de la pointe du V de la main se trouve le cadre de la raquette, perpendiculaire au sol
- Lors de la jonglerie en coup droit : la paume de la main est dirigée vers le haut

ERREURS FRÉQUENTES

- L'index est tendu sur le grip.
- La partie digitale du pouce (télécommande) est en contact avec le grip.
- Prise "poêle". Ce qui impose une flexion et extension de l'avant-bras pour la frappe au-dessus de la tête. Facile à corriger lors des jongleries car la paume de la main est face au sol en cas d'erreur.

EXPLIQUER AUX ENFANTS

- J'attrape ma raquette comme si je voulais enfoncer un clou avec ma tête de raquette (le cadre = le point d'impact de mon marteau).
- Le marteau devient la main de quelqu'un et je lui dis bonjour en la lui serrant.

PRISE POUCE

OU PRISE TÉLÉCOMMANDE INVERSÉE



Concerne toutes les frappes qui s'effectuent devant soi
côté revers dont le service revers

DESCRIPTION TECHNIQUE



- La face antérieure du pouce, le digital, est en contact complet avec le grand méplat du grip.
- La main bien relâchée, l'impulsion de la frappe s'effectue en appuyant sur le pouce tout en tirant le petit doigt vers soi (accompagné d'un serrer de l'ensemble de la main).

ERREURS FRÉQUENTES

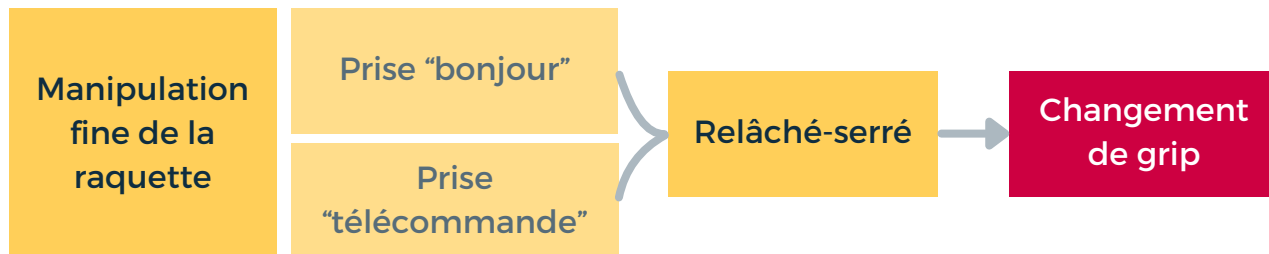
- L'index est tendu sur le grip.
- Le pouce n'est pas à plat sur le grip.
- L'enfant garde une prise coup droit côté revers.

EXPLIQUER AUX ENFANTS

- Le tamis de ma raquette regarde vers le sol.
- J'attrape ma raquette comme une télécommande avec le pouce qui appuie pour augmenter le volume.
- Je retourne ma raquette pour placer mon pouce en dessous (ma télécommande est à l'envers).

Prise de raquette

L'habileté de base badminton (HBB), **la prise de raquette** au niveau du grip, est donc le centre d'intérêt de ce thème dont voici son développement :

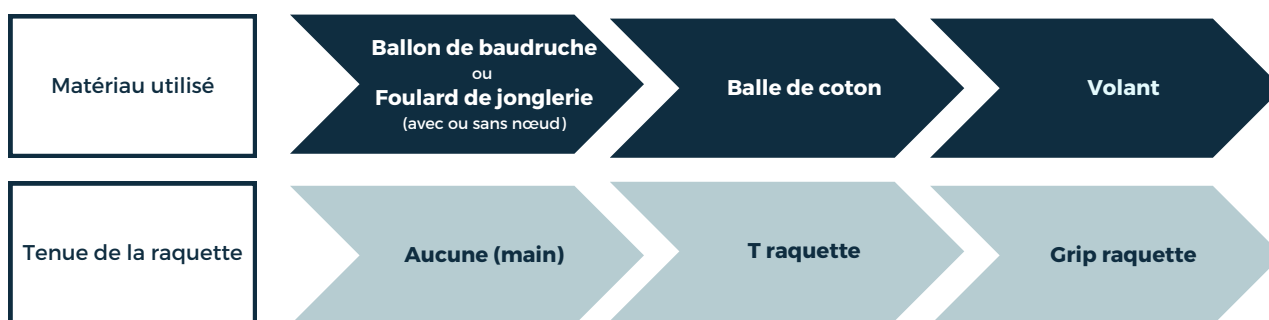


Plusieurs situations et variables didactiques permettent aux joueurs d'évoluer dans l'acquisition de cette HBB :

- La 2D qui consiste à manipuler un objet roulant sur le sol à l'aide d'une raquette
- Évolution de l'objet avec lequel on frappe (de sans objet à la raquette tenue au grip)
- Évolution des projectiles frappés

Les jongleries constituent une partie importante de ce thème, favorisant le grand nombre de répétitions, le nombre de variantes possibles et les possibilités ludiques qui en font des exercices incontournables. Lors des jongleries, afin de garantir la réussite, les joueurs seront challengés avec différents projectiles et différentes consignes de frappe.

Ces trois paramètres permettent d'individualiser les challenges :



Mettre en jeu

L'adaptation de l'activité badminton doit permettre de préparer les enfants à l'activité de manière ludique et fun. Un élément indispensable à sa pratique, est la mise en jeu par le service. Certains (jeunes) débutants n'éprouveront aucune difficulté à mettre en jeu, et ce même en coup droit. Pour d'autres, la difficulté rencontrée à jouer un « bon » service limitera clairement l'apprentissage et le développement des compétences lors des premiers pas dans l'activité. Cette difficulté est accentuée chez les plus jeunes pour **deux raisons** :

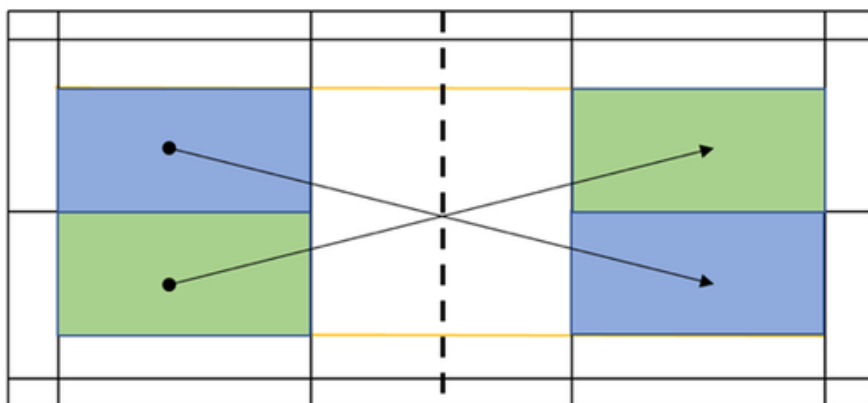
- La frappe s'effectue en dehors du schéma corporel
- La frappe s'effectue par deux actions consécutives et différentes exécutées par chaque membre supérieur :
 1. Lâcher le volant
 2. Frapper

Afin de permettre à l'enfant d'effectuer les premiers échanges sur le terrain, on introduit le service revers avant le service en coup droit

Les règles du service :

Si le joueur a un **score pair (0, 2, 4 ...)**, il servira à partir de son demi-terrain côté droit en diagonale vers le demi-terrain adverse. Si le joueur a un **score impair (1, 3, 5 ...)**, il servira à partir de son demi-terrain côté gauche en diagonale vers le demi-terrain adverse.

Cette règle peut être adaptée par les moniteurs présents s'ils se rendent compte qu'elle ne favorise pas le jeu : le serveur se place alors où il veut derrière la ligne de service et doit atteindre la zone de jeu adverse qui se trouve dans les limites de jeu à partir de la ligne de service.



En contexte scolaire, l'accent sera mis sur l'utilisation de la longueur (servir long ou court). Si le nombre de terrains et les compétences des enfants le permettent, les règles officielles du service pourront être introduites.

SERVICE REVERS

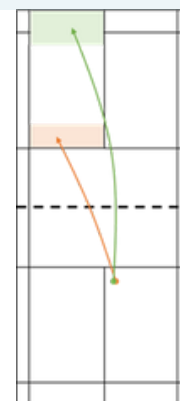


Prérequis :

Thump grip ou prise télécommande inversée

Différentes frappes :

Service court – service long



DESCRIPTION TECHNIQUE



Préparation

Identique pour le service court et le service long

- Le joueur se place avec le pied du même côté que la raquette en avant près du « T » de service.
- **Grip : Thumb grip.**
- Le volant est placé devant la raquette qui est placée devant le joueur à la hauteur du nombril.



Armement

- On arme le mouvement en tirant le tamis de la raquette vers soi tout en gardant un grip relâché et dans la même position.
- Le volant tenu par la plume est lâché au moment de l'impact avec la raquette.



Frappes

Service court

- Le volant est poussé surtout à l'aide de l'impulsion des doigts en serrant le grip.
- Le joueur fixe la bande du filet lors de l'ensemble de l'action.

Service long

- Le volant est frappé par l'accélération rapide de la tête de raquette vers l'avant. La qualité du service dépend du serré du grip au moment de l'impact.

ERREURS FRÉQUENTES

- La raquette n'est pas en diagonale vers le bas mais vers le haut
- Le geste est trop grand et la trajectoire n'est pas dirigée vers la cible
- Mauvais grip (! prérequis)
- Le joueur est trop crispé (se relâcher)
- Le joueur se place trop loin du filet

EXPLIQUER AUX ENFANTS

- Prise de raquette (voir fiche prise télécommande)
- Je place ma raquette devant moi
- Je viens déposer le volant devant mon tamis
- Je pousse le volant !

SERVICE LONG COUP DROIT



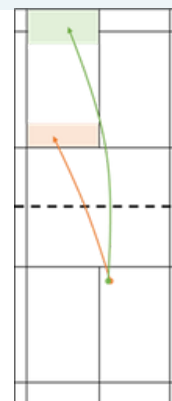
Prérequis :

Basic grip ou prise bonjour

Différentes Frappes :

Service court – service long

DESCRIPTION TECHNIQUE



Préparation

- Identique pour le service court et le service long
 - Le joueur se place près de la ligne médiane, dans la zone de service. Le pied de la raquette se trouve en arrière.
 - Prise bonjour relâchée, on tient la raquette qui pointe derrière soi avec une extension au niveau du poignet
- Le volant est tenu devant le joueur.



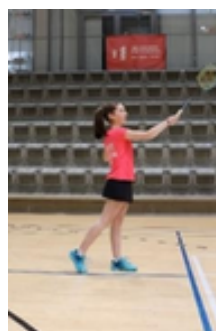
Armement

- Le joueur initie le mouvement par une légère flexion des jambes et un mouvement de la tête de raquette vers le bas et l'avant (le poignet reste en extension)
- Vers la fin du mouvement, la tête de raquette est accélérée à son maximum. La flexion du poignet viendra fouetter le volant.



Frappe

- Le volant est frappé par l'accélération rapide de la tête de raquette vers l'avant.
- La qualité du service dépend du serré du grip au moment de l'impact



Relâchement

La main et l'avant-bras se relâchent et la raquette continue dans la direction souhaitée du volant.

ERREURS FRÉQUENTES

- Lancer le volant (à la place de lâcher)
- Mauvais grip (! prérequis)
- Impact du volant trop proche du corps
- Le volant n'est pas lâché devant soi, mais entre ses pieds
- Manque de vitesse de la tête de raquette (pas de longueur)

CONSEILS POUR LE MONITEUR

- Se concentrer sur l'action et non le résultat : apprendre le service sans filet (précision et frapper fort)
- Ne pas hésiter à passer par les situations d'apprentissage du mini-bad, même avec un adulte débutant
- Insister sur les deux actions qui n'ont pas lieu simultanément : lâcher le volet et frapper le volant

SERVICE LONG COUP DROIT



POUR ALLER PLUS LOIN

Premiers échanges

Pour rappel, l'objectif de ce module est d'accompagner les pratiquants depuis un niveau de pratique "pas à l'échange" vers un niveau de pratique du badminton "Maître de l'espace", en limitant le passage à l'étape "à l'échange".

Les règles du mini-bad

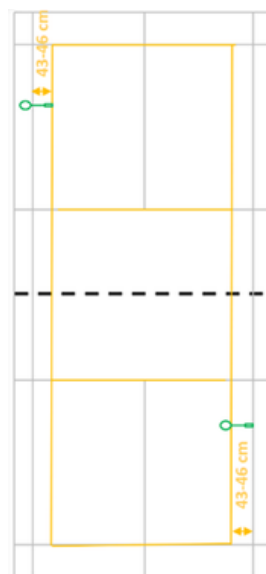
Les règles du mini-bad en compétition se basent sur les règles officielles du badminton [1] avec quelques adaptations :

Score :

3 sets gagnants de 11 points (2 points d'écart et maximum 15-14)

Dimensions du terrain :

Le terrain est réduit en longueur ET en largeur. Il se limite à la ligne de service de double dans le fond et latéralement à une distance égale à la taille d'un couloir latéral / de la longueur du manche et de la tige de la raquette (43-46 cm) à gauche et à droite. La hauteur du filet est d'1m40 (au lieu d'1m55 au badminton)



Autres adaptations possibles

- **L'obstacle du filet :** s'il s'agit d'une contrainte trop importante (le nombre de fautes ne permet pas l'activité et le mouvement), le filet peut être déposé sur le sol. Dans ce cas, on enlève la zone avant délimitée entre le filet et la ligne de service. Une hauteur intermédiaire est le filet 'tennis' dont le bas du filet touche le sol. Et enfin, on fixera le filet à une hauteur entre la règle officielle du mini-bad (1m40) jusqu'à la hauteur officielle soit 1m52.
- **Zones de jeu :** le moniteur peut réduire l'ensemble de la zone de jeu (limitée à une zone de jeu, demi-terrain, terrain réduit) ou bien enlever une zone contraignante (comme le fond côté revers).
- **Limiter les possibilités dans une situation précise.** Par exemple, imposer de jouer court sur le premier drop (amortie du fond de terrain).
- **Les règles de jeu dans une situation duelle.** Par exemple, imposer un nombre de services par joueur et ce peu importe le résultat de l'échange.

[1] www.lfbb.be/sites/default/files/Sportifs_Regles_Badminton_20160527.pdf

4. CONSTRUCTION D'UN CYCLE

Maintenant que nous avons abordé les balises idéologiques et techniques ainsi que les grandes thématiques du badminton, passons à la conception des séances et à la présentation des fiches d'exercices. Cependant, avant d'aller plus loin, il est essentiel de préciser la démarche dans laquelle nous nous inscrivons.

4.1. Etat d'esprit

Des contextes fort différents

La conception des séances repose sur un contexte particulier, mais elles peuvent être **adaptées** à une grande variété de situations, que ce soit en extérieur, sur des terrains officiels ou même lors de doubles heures de cours. La planification proposée l'est à titre indicatif, laissant à l'enseignant la liberté de moduler ou de modifier certains exercices en fonction de ses compétences et des besoins spécifiques de ses élèves. Ce qui importe avant tout, c'est que l'enseignant **comprenne la logique interne** du badminton ainsi que la vision de la LFBB (Ligue Francophone Belge de Badminton) dans la découverte de ce sport. L'objectif est de dépasser la perception du badminton comme un simple sport de plage ou d'échange pour le présenter comme un **sport complet, dynamique** et fondé sur des bases techniques et tactiques solides ainsi que sur une **véritable opposition duelle**.

Optimisation de l'espace et du temps

Pour optimiser les séances de badminton en milieu scolaire, il est crucial de **simplifier la gestion du matériel** lors de la transition entre les exercices. Cette approche permet de mieux répondre aux contraintes courantes, telles que la durée effective des cours, qui dépasse rarement 35 minutes dans la pratique (pour une période de 50 minutes). Lors de la planification des séances et du cycle, il est préférable de privilégier une disposition nécessitant **peu de modifications**. Ceci allègera la charge de l'enseignant, notamment lorsqu'il doit enchaîner plusieurs classes d'années différentes dans une même journée. Les variations d'exercices peuvent alors être introduites à travers des ajustements de consignes ou des défis, sans qu'il soit nécessaire de **réorganiser fréquemment l'espace**.

Des bases vers la complexité

Il est essentiel de prendre en compte que, pour la majorité des élèves, les séances de badminton représentent leurs **premières expériences** avec ce sport. Étant donné leur niveau initial souvent limité, il est préférable de débiter par des **exercices simples** et d'en **augmenter progressivement** la complexité. Des activités trop difficiles risqueraient de démotiver à la fois les élèves et les enseignants. Toutefois, il est important d'**introduire des défis adaptés** afin de maintenir l'implication des élèves et de susciter leur intérêt pour la discipline.

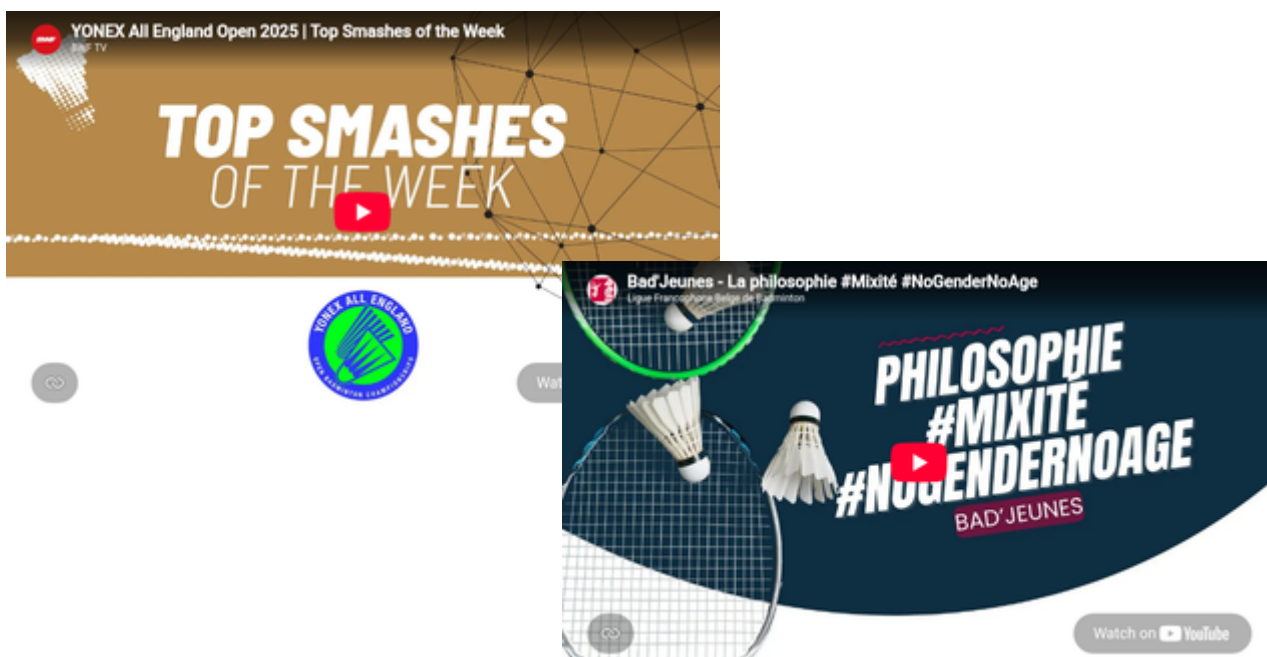
Une trame commune à chaque séance

Dans une logique de continuité et de progression ainsi que pour maximiser le temps de pratique, **des activités de jonglerie sont intégrées dès le début** de chaque séance sous forme de défis évolutifs. Ces défis sont abordés en séance 1 et placés en début de séance par la suite. Ce choix permet de **rentabiliser le temps** à la sortie des vestiaires et offre aux élèves un **engagement immédiat** dans une **tâche motrice** et dynamique sans parfois devoir attendre plusieurs minutes le début officiel de la séance.

En fin de la séance, avant le retour au calme, les élèves peuvent être encouragés à effectuer des **échanges en duo** avec les objets de leur choix. Cette activité donne du sens aux apprentissages et permet aux élèves de concrétiser leur séance avec un **moment fun et ludique**, se rapprochant au maximum d'une situation duelle au badminton. Bien que cela puisse s'éloigner de la logique interne du badminton, il est important de reconnaître que **beaucoup d'élèves ne recherchent ni la compétition ni l'opposition**. Ce moment final, met l'accent sur le **plaisir de jouer** tout en consolidant des compétences fondamentales telles que la prise de raquette ou la frappe haute.

Le retour au calme comme feedback

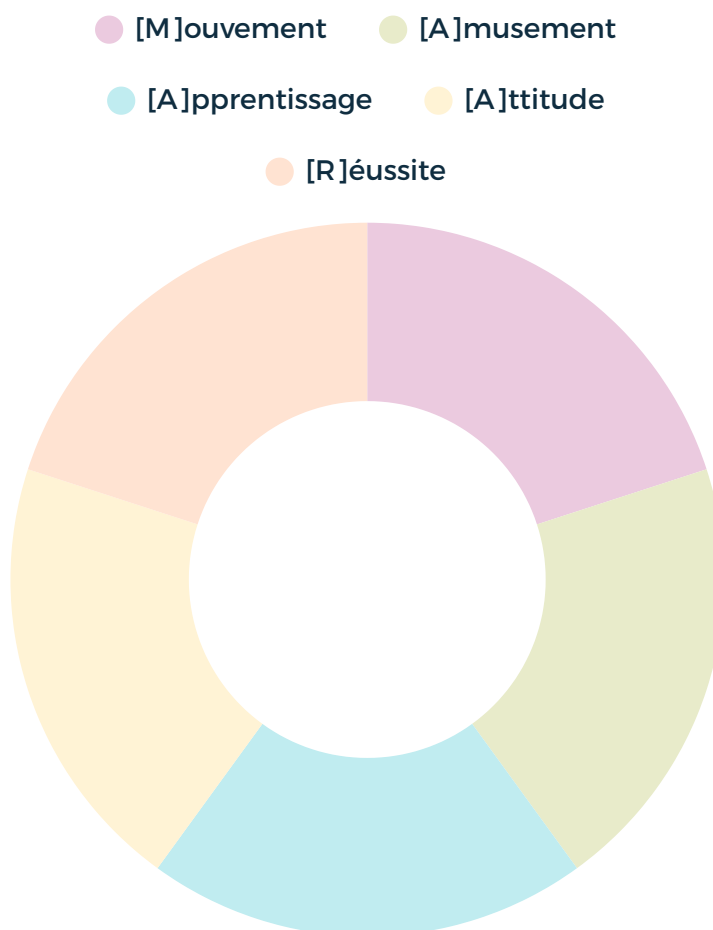
Le retour au calme, souvent chronophage, peut être simplifié **en privilégiant des moments de verbalisation**. Ce temps peut être utilisé pour **expliquer des termes spécifiques liés au badminton**, donner un retour constructif sur la séance, recueillir le ressenti des élèves ou également revenir sur les différentes prises de raquette. La **diffusion d'une vidéo** montrant le badminton à haut niveau pourrait également renforcer leur compréhension de la discipline et en donner une vision inspirante.



Le MAAAR

Durant ces séances, l'enseignant devra garder en tête que ses activités sont étroitement liés aux 5 éléments de modèle MAAAR que l'animateur doit atteindre lors de ses séances. Les objectifs généraux de l'activité badminton adaptée sont les suivants :

- Découvrir l'activité badminton au travers de situations ludiques favorisant la réussite du pratiquant (Amusement, Réussite)
- Lier l'activité mini-badminton à une dépense d'énergie (Mouvement)
- Fidéliser à la pratique du badminton en développant des compétences (Attitude, Apprentissage)
- Introduire et développer le cadre de l'activité en expliquant les règles de participation, les règles de jeu ainsi que l'importance du respect de soi et des autres (Apprentissage, Attitude).

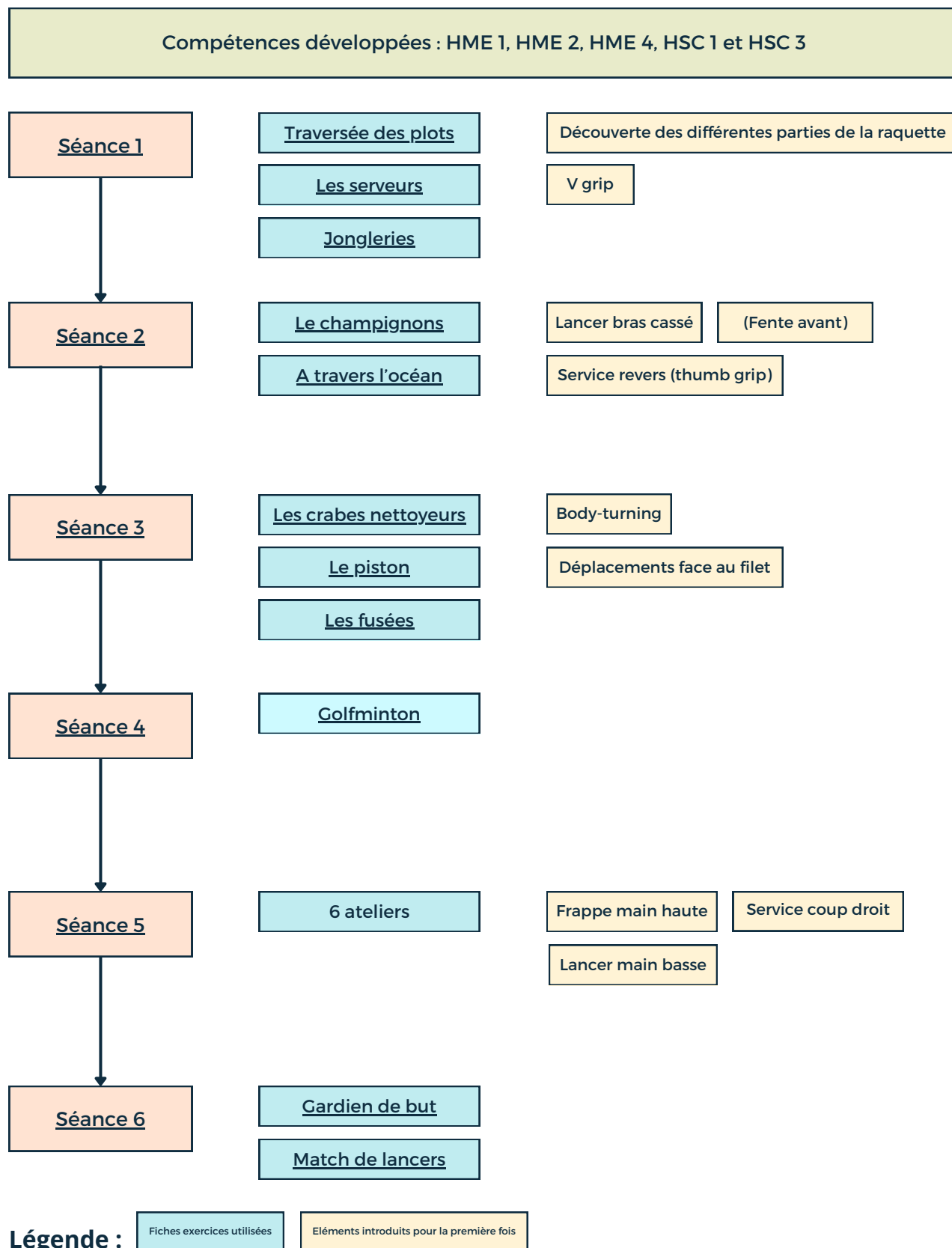


4.2. Objectifs

Ces objectifs ne sont ni rigides ni des finalités en soi. Il est essentiel de rappeler que le mini-bad n'est pas lié à un âge précis. Bien que le rythme de développement d'un apprenant débutant varie selon son âge, ces objectifs restent indicatifs et servent de lignes directrices. Ils peuvent et doivent être ajustés en fonction du public concerné pour répondre au mieux à ses besoins et capacités. Cependant, une certaine logique se dégage : pour les enfants plus jeunes, le contenu sera davantage orienté vers la psychomotricité et des habiletés motrices fondamentales, avec une introduction limitée aux HBB. À l'inverse, les pratiquants plus âgés accéderont plus facilement et rapidement à des HBB spécifiques, leur permettant de progresser dans des aspects plus techniques du jeu.

Niveau du groupe	Enfants incapables de réaliser des échanges sur un terrain et avec une motricité limitée	Enfants capables de réaliser 3 ou 4 échanges avec un niveau de motricité correct mais un niveau badminton limité
HMF	- - -	+
HBB	- - -	-
Stratégie bad'	Absente	- - -
Année	M3/P1/P2	P3/P4
Se mouvoir et se déplacer	• Introduction les HMF (courir, sauter) • Introduction des HBB dans des jeux hors du terrain (fente, reprise d'appui, body-turning)	• Maîtriser les HMF (courir, sauter) • Introduction des HBB dans des jeux sur terrain du terrain (fente, reprise d'appui, body-turning)
Lancer & attraper	Introduction des HMF (lancer, attraper)	Appliquer les HMF (lancer, attraper)
Manier & frapper	• Utiliser les 2 prises en 2D (balle au sol) • Jonglerie coup droit et revers, haut et court avec relâchement de manière isolée"	• En jongleries, changer de prise rapidement, frapper fort ou doucement • Utiliser la prise adéquate sur terrain"
Mettre en jeu	Service revers court sur terrain	• Service revers court/long sur terrain • Introduction service long / court en coup droit
Premiers échanges	Matches de ballon de baudruche	Faire faire des kilomètres à son adversaire en envoyant le volant par le bas ou par le haut vers l'avant ou l'arrière du terrain, long ou court

4.3. Cycle proposé pour atteindre les objectifs des P1/P2



5. Séances

Compétence(s) du référentiel	Séance 1			Année	
HME 1, HME 2, HME 4				Nombre	
				Durée	
Se mouvoir et se déplacer	Lancer et attraper	Manier et frapper	Mettre en jeu	Premiers échanges	
Traversée des plots		Les serveurs Jongleries			

Durée +/-	Situation	Focus joueurs / Mes focus
10'	<u>Echauffement / Exercice 1 : Traversée des plots</u>	Déplacements Focus pas chassés
10'	<u>Exercice 2 : Les serveurs</u>	V grip
10-15'	<u>Exercice 3 : Jongleries</u> <u>Introduction aux jongleries par des défis solo : manipulation raquette + frapper ballon de baudruche avec paume de main + frapper ballon ou volant avec tamis</u>	Explications des différentes parties de la raquette Position au moment de la frappe : distance entre main et corps
2-3'	Retour au calme : Permis de badminton Tenir sa raquette correctement en prise V grip pour obtenir son permis	Rappel prise V grip

Mes commentaires

Dans la suite des séances, les élèves pourront directement commencer des exercices de jongleries en autonomie à la sortie des vestiaires. Durant cette première séquence de jongleries, il faut veiller à fixer les règles pour les prochaines fois. Il ne faut pas que les élèves pensent qu'il s'agit d'un moment "libre" où ils peuvent entreprendre ce que bon leur semble. Ils doivent s'appliquer et avancer dans la liste de défis de manière individuelle. Si cela se passe bien, nous pouvons envisager la possibilité de faire les défis en duo mais attention que cela aura tendance à vite dériver en de simples échanges par 2 sans rapport aux défis.

Compétence(s) du référentiel	Séance 2			Année	
HME 1, HME 2, HME 4				Nombre	
				Durée	
Se mouvoir et se déplacer	Lancer et attraper	Manier et frapper	Mettre en jeu	Premiers échanges	
Les champignons	A travers l'océan	jongleries	A travers l'océan		

Durée +/-	Situation	Focus joueurs / Mes focus
	<u>Jongleries</u> Autonomie avec fiches défis	Poursuite des défis jongleries Aide des élèves en difficulté
5-10'	<u>Echauffement / Exercice 1 : Les champignons</u>	Rappel de certains déplacements abordés dans la séance 1 Approche de la fente avant (difficilement maîtrisable)
5-10'	<u>Exercice 2 : A travers l'océan</u> Variante en lancer bras cassé	Rappel bras cassé (déjà vu en athlétisme avec eux)
10'	<u>Exercice 3 : A travers l'océan</u> Variante en service revers	Démonstration et explication de la prise thumb grip pour le service revers
2-3'	Retour au calme : Permis service revers Simuler un service revers pour obtenir son permis	Rappel prise thumb grip + position service revers

Mes commentaires

L'exercice 2 permet de comprendre les consignes avant d'y intégrer le service revers pour l'exercice 3.

Compétence(s) du référentiel	Séance 3			Année	
HME 1, HME 2, HME 4 HSC 1, HSC 3				Nombre	
				Durée	
Se mouvoir et se déplacer	Lancer et attraper	Manier et frapper	Mettre en jeu	Premiers échanges	
Les crabes nettoyeurs	Le piston Les fusées	jongleries			

Durée +/-	Situation	Focus joueurs / Mes focus
	<u>Jongleries</u> <u>Autonomie avec fiches défis</u>	Rappel prise thumb grip et V grip Poursuite des défis jongleries Aide des élèves en difficultés
10-15'	<u>Echauffement / Exercice 1 : Les crabes nettoyeurs</u>	Focus pas chassés et rester face à l'adversaire N+1 : approche avec fente avant
10'	<u>Exercice 2 : Le piston</u>	Rappel lancer bras cassé Introduction du body-turning
10'	<u>Exercice 3 : Les fusées</u>	Lancer bras cassé Service revers (pour la variante)
2-3'	Retour au calme : Feedback séance	Focus lancer bras cassé

Mes commentaires

- Avec les plus petits, le jeu "crabes nettoyeurs" est plus compliqué à mettre en place et à comprendre. Placer des repères pour les volants aide beaucoup.
- Le jeu des fusées est amené progressivement en commençant d'abord par la variante la plus simple. Avec les P3-P4, la variante en service revers est amenée assez rapidement. Avec les plus petits, l'exécution est plus difficile; il est alors possible d'abaisser la taille du filet.

Compétence(s) du référentiel	Séance 4			Année	
HME 1, HME 2, HME 4				Nombre	
				Durée	
Se mouvoir et se déplacer	Lancer et attraper	Manier et frapper	Mettre en jeu	Premiers échanges	
		jongleries			

Durée +/-	Situation	Focus joueurs / Mes focus
	<u>Jongleries</u> <u>Autonomie avec fiches défis</u>	Poursuite des défis jongleries Aide des élèves en difficultés
25'	<u>Echauffement / Exercice 1 : Golfminton</u>	Service revers
5'	Exercice 2 : Echanges en duos	Les limites du terrain
2'	Retour au calme : Feedback séance Les élèves passent un à un devant moi, je leur demande aléatoirement soit : • La prise V grip • Le service revers • La prise thumb grip Si correct, il peut aller au vestiaire	



Mes commentaires

- Le parcours du golfminton est placé à l'avance et le filet est tendu à travers la salle. Certains trous du parcours utilisent ce filet comme obstacle.
- Des fiches et stylos sont également disposés pour permettre aux élèves de prendre notes.

Compétence(s) du référentiel	Séance 5			Année	
HME 1, HME 2, HME 4 HSC 1				Nombre	
				Durée	
Se mouvoir et se déplacer	Lancer et attraper	Manier et frapper	Mettre en jeu	Premiers échanges	
Les lancers ; exercice 1	Les lancers	jongleries	Les flaques d'eau Assis-debout	Echanges libres	

Durée +/-	Situation	Focus joueurs / Mes focus
35'	Ateliers	
4-5'	<u>Atelier 1 : Les flaques d'eau</u>	Rappel service revers et thumb grip
4-5'	Atelier 2 : Jongleries + frappe ballon de baudruche suspendu	Frappe main haute (pour le ballon de baudruche)
4-5'	Atelier 3 : Les lancers ; exercice numéro 1	Rappel lancer bras cassé Déplacements face au filet
4-5'	Atelier 4 : Les lancers ; exercice numéro 4	Rappel lancer bras cassé
4-5'	Atelier 5 : Assis-debout	Démonstration du lancer main basse. Frappe V grip
4-5'	Atelier 6 : Echanges libres	Les limites du terrain
2'	Retour au calme : feedback séance	Retour sur le service coup droit (atelier 5)

Mes commentaires

- Le matériel occupe énormément l'espace. La situation de jonglage en autonomie est dès lors supprimée et intégrée dans un des ateliers prévus.
- Voir photo des ateliers en page suivante.

Compétence(s) du référentiel	Séance 5			Année	
HME 1, HME 2, HME 4 HSC 1				Nombre	
				Durée	
Se mouvoir et se déplacer	Lancer et attraper	Manier et frapper	Mettre en jeu	Premiers échanges	
Les lancers ; exercice 1	Les lancers	Jongleries	Les flaques d'eau Assis-debout	Echanges libres	

Illustrations

Atelier 1



Atelier 2



Atelier 3



Atelier 4



Atelier 5



Atelier 6



Compétence(s) du référentiel	Séance 6			Année	
HME 1, HME 2, HME 4 HSC 1, HSC 3				Nombre	
				Durée	
Se mouvoir et se déplacer	Lancer et attraper	Manier et frapper	Mettre en jeu	Premiers échanges	
Match de lancers	Match de lancers	Jongleries	Match de lancers	Match de lancer	

Durée +/-	Situation	Focus joueurs / Mes focus
	<u>Jongleries</u> <u>Autonomie avec fiches défis</u>	Poursuite des défis jongleries Aide des élèves en difficultés
10'	<u>Echauffement / Exercice 1 : Le gardien de but</u>	Rappel lancer main basse pour le distributeur N+1 : Déplacement arrivée fente avant
15'	<u>Exercice 2 : Match de lancers</u>	Viser les espaces libres Lancer bras cassé Mise en jeu : lancer main basse
5'	Exercice 3 : Echanges libre	
5'	Retour au calme : feedback séance et fin de cycle Eventuellement montrer une vidéo de pro et demander aux élèves d'identifier des mouvements abordés durant le cycle	Rappel des différentes techniques abordées : • Prises de raquettes • Service(s) • Limites du terrain



Remarques & astuces

- Dernière séance donc moment de clôture des défis solo : demander aux élèves jusqu'où ils sont allés dans les défis et susciter d'éventuelles démonstrations de certains.
- L'exercice match de lancers est excellent pour travailler la plupart des thématiques du badminton. Il pourrait éventuellement servir de situation finale comme évaluation de fin de cycle.
- Le moment "échange libre" à la fin permet aux élèves de retrouver un peu la raquette (non utilisée dans les match de lancers)

6. Fiches pédagogiques

Thème	Les fusées
Lancer et attraper	
HMF / HBB	
Lancer bras cassé	
Matériel	
- Min. 1 volant / E. - Filet	
But	
Comptabiliser moins de volants de son côté que l'équipe adverse	

Description 2 équipes, un nombre équivalent de volants de chaque côté. Au signal, les élèves de chaque équipe ramassent ou attrapent au vol un volant et l'envoie dans le camp adverse par au dessus du filet. Une fois le volant envoyé, ils doivent aller toucher un objet avant d'en envoyer un autre.

- Variantes**
- Aller toucher le mur en variant les déplacements (HMF : pas chassés, course arrière,...)
 - Si le volant est rattrapé au vol, l'élève obtient un avantage (il peut, par ex., envoyer 2 volants en même temps)
 - L'élève peut renvoyer les volants au vol avec une raquette (vers les premiers échanges)
 - Les volants ramassés sont envoyés en service revers
- Prérequis : **service revers**
- Introduire le **body-turning** (HBB) pour le lancer bras cassé



Associer des variantes ensemble pour complexifier l'exercice en fonction du niveau.

Histoire "Vous attrapez la fusée par le poste de pilotage (attraper le bouchon), le pilote se place en position (bouchon vers l'avant) et prépare les moteurs (se placer en position bras cassé). Allumage des moteurs et décollage ! (lancer le volant vers le haut et l'avant). Tu es obligé de démarrer une seule fusée à la fois et tu dois aller toucher la tour de contrôle entre chaque décollage (tour de contrôle = élément à aller toucher entre les lancers)."

Thème	Les champignons
Se mouvoir et se déplacer	
HMF / HBB	
Déplacements	
Matériel	
Plusieurs plots de différentes couleurs	
But	
Toucher le plus vite possible tous les plots	

Description Les élèves se déplacent en dispersion.

Au signal de l'enseignant, ils doivent aller toucher chaque plot de la couleur énoncée avant de s'asseoir (pour vérifier qui a fini).

⚠ Collisions autour des plots en se penchant.

Variantes

- Varier les déplacements (HMF : pas chassés, course arrière, etc.)
- Varier les déplacements entre chaque plot (1=course av., 2=course arr., 3=pas chassés, etc.)
- Donner un code couleur à retenir (mémorisation)
- Citer 2 couleurs et les élèves doivent les toucher en alternance
- Toucher le plot avec sa bonne main / sa mauvaise main (latéralité)
- Toucher le plot en **fente avant** (pied qui pointe vers le plot)
- 1 raquette par élève : aller toucher avec le tamis de sa raquette



Associer des variantes ensemble pour complexifier l'exercice en fonction du niveau.

Histoire

"Vous vous trouvez dans une forêt, prenez garde aux champignons, ceux dont je cite la couleur sont inoffensifs mais les autres sont toxiques ! Quand tu t'es bien régalé, assieds-toi pour écouter la suite."

Thème	Traversée en forêt
Se mouvoir et se déplacer	
HMF / HBB	
- Déplacements - Split-step	
Matériel	
4 x 6 plots 8 cônes	
But	
Réaliser les différents déplacements correctement pour remporter un point	

Description 4 files d'élèves, chacune en face d'une ligne de plots. Chaque élève réalise 2x l'exercice et revient par l'extérieur en courant.

Exercices :

- Course avant, saut 1 pieds (changer à chaque plot), course arrière, pas chassés
- Avancer de 2 et reculer de 1
- Autre déplacement HMF

Variantes

- Course relais Les élèves risquent de bâcler les exercices en se précipitant
- Avancer d'1 plot en diagonale (pas chassés) avec changement de direction à chaque plot (**split-step**)
- E1 démarre avec 1 volant et le dépose dans le plot en **fente avant** (pointe de pied vers le plot) avec la main côté de sa raquette ; E2 idem mais récupère les volants ; etc.
- Avancer de 1 (course av.) ; se déplacer vers la droite (pas chassés) ; avancer de 1 (course av.) ; se déplacer vers la gauche (pas chassés) ; etc.



L'avantage de cet exercice est qu'il ne nécessite pas beaucoup de préparation de matériel, qu'il permet un contrôle visuel pour chaque élève et qu'il est possible de le faire varier presque à l'infini.

Histoire

Imager au maximum les différents déplacements.

- Pas chassés = faire le crabe,
- saut sur 1 pieds = kangourou unijambiste,
- course arrière = "je remonte dans le temps",...

Déplacements en diagonale : *"Je prends le train d'une gare à une autre (gare = plot), je suis les rails en pas chassés, quand j'arrive à gare je dois changer de voie (split-step) pour ne pas dérailler et continuer vers la gare suivante."*

Thème	Les flaques d'eau
Mettre en jeu	
HMF / HBB	
Service revers	
Matériel	
• 8 cerceaux (cibles) • 8 cônes • 1 raquette / E. • 1 volant / E.	
But	Atteindre le dernier niveau le plus vite possible
Atteindre le dernier niveau le plus vite possible	

Description Préquis : **prise thumb grip**

Tous les élèves commencent au niveau 1.

Au signal, chaque élève sert en revers. Si le bouchon du volant tombe dans la cible, l'élève peut passer au niveau suivant. Quand l'élève a servi, il doit suivre le chemin pour aller récupérer son volant sans toucher le matériel et se faire toucher par les volants des autres.

Variantes

- Varier les déplacements pour aller récupérer son volant
- Si l'élève se fait toucher par le volant d'un autre, il obtient une pénalité (redescendre d'un niveau ou défi supplémentaire par ex.)
- Si assez de volants, réaliser 2 services d'affilés (cela permet à l'élève de directement ajuster son service par rapport au service précédent)
- Ajouter le filet et/ou le placer sur le terrain pour rapprocher les élèves de la réalité du service



- **Placer plusieurs niveaux 1 et 2 car tous les élèves seront ensemble au début OU placer plusieurs zones de services simultanées**
- **Varier les distances et tailles des cibles en fonction du niveau des élèves.**

Histoire

"Je me place en position télécommande inversée (prise thumb grip), je prends mon temps et je pousse le volant vers la flaque d'eau (cerceau). Pour récupérer mon volant, je dois faire le tour en évitant les volants des autres !"

Thème	A travers l'océan
Mettre en jeu	
HMF / HBB	
Service revers	
Matériel	
• 1 plot / 2 Es • 1 raquette / 2 Es • 1 volant / 2 Es.	
But	
Traverser la salle avec le moins de coups possible	

Description Préquis : **prise thumb grip**

Les élèves se placent par 2.

E1 sert en revers depuis la ligne de départ ; E2 place le plot à l'endroit du volant, récupère la raquette et le volant et sert à son tour. Une fois arrivé au bout, revenir au début ou demi-tour

Variantes

- Lancer bras cassé à la place du revers
- Service coup droit
- Ajouter un défi entre chaque service (tour de salle, revenir au début en se déplaçant avec une HMF,...)
- Course relais : après chaque service, revenir au début et donner la raquette à son partenaire
- Traverser la salle le plus vite possible !



Si assez de place : chaque élève peut réaliser seul l'exercice (1 volant, 1 plot et 1 raquette / E.)

Histoire

"Vous allez devoir traverser la mer avec le moins de coups possible !"

Thème	Les serveurs
Manier et frapper	
HMF / HBB	
Prise V grip	
Matériel	
• 1 raquette / E. • 1 volant / file • 2 cônes / file	
But	
Faire le plus d'aller-retour en équipe sans faire tomber le volant	

Description 4 files d'élèves. E1 doit transporter le volant en équilibre sur son tamis en **prise V grip**, traverser la salle et le déposer sur le tamis de E2 qui attend en face ; etc. Si l'élève fait tomber son volant de son tamis, il recommence au début ou réalise un défi qui lui fait perdre du temps.

- Variantes**
- En **prise thumb grip**
 - Rajouter un plot quelques mètres avant la fin du parcours : l'élève doit frapper ou servir ou envoyer le volant à l'autre une fois arrivé à ce plot.
 - En poussant une balle au sol (N-1) ou en jonglant tout le long (N+1)
 - Ajouter des obstacles comme un banc en équilibre, des haies, cerceaux pour augmenter la difficulté de la traversée
 - Utiliser des ballons de baudruches, des raquettes plus petites et/ou avec tamis plus large ou placer sa main sur T de la raquette permet de faciliter l'exercice



Il s'agit d'un exercice relativement simple à organiser, il est donc aisé d'aborder et de contrôler la prise de raquette V grip lors de celui-ci.

Histoire *"Vous êtes 4 équipes de serveurs. Votre patron a besoin de votre aide pour assurer le service ce soir. Pour garder votre emploi, vous allez devoir servir tous les clients ! L'équipe la plus rapide aura également les félicitations du chef. Pensez à bien garder votre plateau en équilibre car si vous renversez votre plateau, vous reviendrez au début."*

Thème	Les restaurants
Manier et frapper	
HMF / HBB	
Prise V grip	
Matériel	
• 1 raquette / E. • 1 volant / E. • Cônes pour les zones	
But	
Garder le contrôle de son volant et atteindre le restaurant 5 étoiles	

Description Tous les élèves commencent dans le restaurant 1 étoile avec un volant en équilibre sur leur raquette. Il faut réussir à faire tomber le volant d'un camarade uniquement avec sa main libre. Celui qui perd le contrôle, descend d'un restaurant. Celui qui réussit à faire tomber le volant d'un autre en gardant le sien en équilibre, monte d'un restaurant. Si je fais tomber mon volant en tentant de pousser celui d'un autre, cela ne compte pas (les deux élèves replacent leur volant en équilibre).

- Variantes**
- Les élèves ne commencent pas tous au même restaurant
 - Donner des pompons (N-1) ou des balles (N+1) ou autre objet pour différencier
 - Quand je perds le contrôle de mon volant :
 - Je ne descends plus d'un restaurant
 - Je dois réaliser un parcours pour revenir dans mon restaurant (ou autre défi, jongleries, etc.)



Certains élèves auront tendance à se ruer sur les autres sans faire attention à leur volant : faire descendre uniquement l'attaquant dans le cas où les deux perdent leur volant.

Histoire *"Chaque serveur doit garder en équilibre son plateau pour éviter de renverser le repas des clients. Comme vous êtes beaucoup de serveurs, vous pouvez embêter les autres en poussant leur plateau avec votre bras libre (! uniquement pousser la raquette, pas le bras). Si vous y arrivez sans faire tomber votre repas, vous avez droit à une promotion en allant de le restaurant mieux étoilé".*

Thème	Le piston
Lancer et attraper	
HMF / HBB	
- Lancer bras cassé - Body-turning	
Matériel	
1 balle / 2 Es 2 plots / E.	
But	Lancer et attraper le plus de fois possible
Lancer et attraper le plus de fois possible	

Description E1 lance la balle par au dessus du filet à E2 qui l'attrape ; E1 avance vers le plot à l'avant de son terrain et E2 recule avec la balle en main au plot à l'arrière de son terrain (schéma du haut) ; idem dans l'autre sens (schéma du bas sur le terrain).

- Variantes**
- Attraper la balle dans un cône que l'élève récupère près du plot à l'avant de son terrain
 - Retirer le filet pour faciliter le lancer
 - Duel :** Rajouter des cibles au sol près des plots avant. Après son lancer, E1 doit aller toucher un autre endroit (pour lui faire perdre du temps) ; E2 recule, tourne autour de son plot arrière et lance la balle pour abattre les cibles avant que E1 ne revienne les protéger.



- Placer les élèves sur le terrain leur permet de réaliser l'exercice en condition de jeu
- La variante "duel" permet de placer les joueurs en situation d'opposition, ce qui les rapproche d'une situation réelle en badminton.

Histoire

" ... "

Thème	Le golfminton
Mettre en jeu	
HMF / HBB	
Service revers	
Matériel	
• 1 raquette / 2 Es • 1 volant / 2 Es	
But	Réaliser le parcours de golfminton avec le moins de coups possible

Description



Préquis : **prise thumb grip**

Chaque duo d'élèves démarre à un trou différent et réalise le parcours dans l'ordre chronologique des numéros. E1 sert depuis le cône 1 pour rapprocher un maximum le volant du trou 1. E2 place un plot à l'endroit du volant et sert à son tour.

Variantes

- Réaliser le parcours en extérieur pour augmenter l'espace
- Faire le parcours en solo
- Varier les tailles, les hauteurs, les distances pour chaque trou
- E1 sert et E2 peut frapper directement le volant au vol pour le rapprocher du trou



- L'exercice peut être adapté en modifiant la façon de réaliser un coup. L'élève peut par exemple lancer le volant, servir en coup droit, pousser une balle au sol, etc.
- Des obstacles ou des cibles à atteindre peuvent être ajoutés tout au long du parcours.

Histoire

"Vous êtes des golfeurs distraits, vous avez oublié votre matériel de golf. Il va falloir utiliser l'équipement de badminton à notre disposition."

Thème	Les crabes nettoyeurs
Se mouvoir et se déplacer	
HMF / HBB	
Déplacements	
Matériel	
• 1 raquette / E. • 12 volants ou plots / 4 Es • 1plot / 4 Es	
But	
Pousser ses volants plus rapidement que l'adversaire	

Description Au top départ de E3 ou E4, E1 et E2 vont chacun pousser les volants de son demi-terrain un à un et terminer par le volant situé sous le filet. Le premier qui récupère le plot en dessous du filet remporte la partie. E3 et E4 arbitrent chacun un demi-terrain. Les 4 élèves ramassent les volants et les rôles sont inversés (E1 et 2 arbitrent, E3 et E4 s'affrontent).

Variantes

- Tournoi : les gagnants affrontent d'autres gagnants
- Alternier une fois à droite et une fois à gauche
- Passer par une pastille centrale après chaque volant poussé
- Obliger le joueur à venir pousser le volant avec le pied côté raquette qui pointe le volant (**fente avant**)



- Dans les variantes, le fait de repasser par le centre permet de travailler le remplacement de l'élève au centre du terrain
- Privilégier les déplacements pas chassés, bas sur les appuis en restant face à son adversaire
- Si difficulté de replacer les volants au bon endroit : placer des repères (cerceaux ou autres) aux endroits pour placer les volants au départ

Histoire

"Vous êtes des crabes (lien avec le déplacement pas chassés) et vous allez devoir faire tomber les pierres de votre maison (volants en équilibre sur les plumes) une à une avant de récupérer le foulard en dessous du filet de pêche (filet de badminton) !"

Thème	Assis-debout A la découverte du service coup droit
Mettre en jeu	
HMF / HBB	
Service coup droit	
Matériel	
• 5 volants / 2 Es • 1 raquette / 2 Es	
But	
Réussir un maximum de services	

Description

Préquis : **prise V grip**

E2 tient le volant par le bouchon, le lance avec une trajectoire en cloche en visant le cerceau ; E1 frappe le volant vers le haut et l'avant et se levant du banc (**service coup droit**) 5 fois d'affilée. Changer les rôles.

Variantes

- Rajouter une hauteur à franchir par le volant, une cible à viser
- Réaliser l'exercice debout (N+1)
- Déposer le volant au sol, bouchon vers le haut : l'élève pousse le volant vers l'avant (N-1)
- Un 3ème élève se place en face pour renvoyer le volant servi
- Rajouter une action physique entre chaque lancé et/ou après chaque série de 5 pour favoriser l'engagement moteur



- **L'objectif de cette situation est de faciliter le service coup droit en retirant la gestion du rythme entre le lâché du volant et la frappe.**
- **Il est conseillé de l'intégrer dans une séance en ateliers ou avec un plus petit groupe (voir séance)**
- **Tenir correctement le volant, viser une cible avec une trajectoire en cloche, adapter la vitesse du lancé, se coordonner avec la personne réalisant l'exercice, etc. Cette technique de "feeding" (distribution des volants) n'est pas chose aisée mais permet à l'élève de se placer au service d'un autre et de s'adapter à lui. Il est à lui seul, un bon apprentissage en soi.**

Histoire

Pour le lanceur : *"Imagine que c'est un caillou (le volant) que tu dois jeter dans une marre (le cerceau)."*

Pour le serveur : *"Le caillou ne doit absolument pas tomber dans la marre ! Tu dois le frapper le plus haut et le plus loin possible."*

Thème	Le gardien de but
- Maniabilité & Frapper - Se mouvoir & se déplacer	
HMF / HBB	
- V grip et thumb grip - Fente avant - Split-step	
Matériel	
Pour 2 Es : 5 à 10 volants, 1 raquette, 2 cibles, 1 plot	
But	
- Lanceur : toucher le plus de cibles - Gardien : défendre ses cibles	

Description E2 (lanceur) envoie le volant vers le cerceau vert ; E1 (gardien) se déplace et frappe le volant avant qu'il ne tombe dans le cerceau. Idem vers l'autre cerceau. E1 se replace derrière son cône après chaque frappe.

- Variantes**
- Se placer sur le terrain et ajouter l'obstacle du filet
 - Le lanceur distribue aléatoirement les volants (N+1) ou ne lance que sur une seule cible (N-1)
 - Le lanceur doit rattraper les volants frappés
 - Idem mais il doit le rattraper en reculant (course arrière), venir se replacer le plus vite possible pour prendre de vitesse le gardien (N+2)
 - Rajouter des cibles à viser pour le gardien que le lanceur doit également défendre (N+3)



- L'exercice peut être complexifié et se rapprocher au maximum des déplacements et HBB du badminton en intégrant les changements de prises de raquette, les déplacements pas chassés, frapper le volant en fente avant avec le pied du côté de sa raquette, etc.
- Tenir correctement le volant, viser une cible avec une trajectoire en cloche, adapter la vitesse du lancé, se coordonner avec la personne réalisant l'exercice, etc. Cette technique de "feeding" (distribution des volants) n'est pas chose aisée mais permet à l'élève de se placer au service d'un autre et de s'adapter à lui. Il est à lui seul, un bon apprentissage en soi.

Histoire "Le gardien de but doit défendre son goal avec sa raquette des missiles envoyés par le lanceur."

Thème	Match de lancers
- Lancer et attraper - Premiers échanges	
HMF / HBB	
- Stratégie de jeu - Connaissance des limites du terrain	
Matériel	
Pour 2 Es : 1 balle, 1 zone délimitée	
But	
Remporter l'échange en empêchant son adversaire de rattraper la balle	

Description E1 met en jeu la balle avec un lancer main basse ; E2 doit rattraper après le premier rebond. Ce rebond doit avoir lieu dans la zone de jeu. Chaque joueur renvoie à son tour la balle en lancer main basse, à l'endroit où il l'a rattrapée (même s'il se trouve en dehors des limites de son terrain). Un joueur remporte un point lorsque son adversaire ne sait pas rattraper la balle après le premier rebond.

- Variantes**
- Possibilité de rattraper la balle au vol qui donne l'avantage de pouvoir lancer en main haute (bras cassé) (N+1)
 - Le premier lancer est un service main basse (introduire **règles du service**)
 - Introduire d'autres HMF/HBB : body-turning, se replacer au centre de son terrain, attraper la balle en restant face au filet (voir l'adversaire),... pour rapprocher le match de lancer des conditions de jeu d'opposition qu'est le badminton.



Première situation qui respecte la logique interne de l'activité badminton en remplaçant les frappes de volant par des lancers de balle. Ce jeu demande aux joueurs d'utiliser l'ensemble des compétences pré-requises pour l'activité spécifique badminton, tout en permettant aux joueurs de développer leur côté stratégie, et ce, sans limite.

Histoire "Tu dois te débarrasser de la boule de feu (balle) en l'envoyant chez ton adversaire. Quand elle arrive dans ta forêt (le terrain), tu dois l'empêcher de faire 2 rebonds sinon ta forêt prend feu."

Thème	Les lancers
Lancer et attraper	
HMF / HBB	
- Lancer bras cassé - Body-turning	
Matériel	
Cerceaux, cônes, balles, volants, filet	
But	
Remporter un maximum de points avec son partenaire	

- Description** Ces 4 petits exercices ont pour objectif de travailler le lancer bras cassé :
1. E1 lance le volant par au-dessus du filet ; E2 le récupère dans le cône.
 2. 3 volants par E., viser les cibles à tour de rôle. Chaque cerceau vaut un nombre de points.
 3. E1 lance la balle sur le mur au-dessus de la limite ; E2 rattrape la balle après un rebond sur le sol.
 4. 1 balle / E., chaque élève tire à tour de rôle sur les cibles pour en abattre le plus possible.

- Variantes**
- Chaque jeu peut se faire en coopération (focus sur le lancer bras cassé) ou en opposition (focus sur la stratégie de jeu). Le but n'est donc plus de réaliser un maximum de points ensemble mais d'affronter l'autre (logique interne d'opposition du badminton).
 - Par ex. : Pour le [1], faire tomber la balle dans la zone adverse (vers les premiers échanges)
 - Ajouter des déplacements / défis entre les différents lancers.
 - Par ex. : Pour le [4], si je fais tomber une cible, je relance ; si je rate, je dois aller faire un parcours d'obstacles qui me mettra en retard pour le lancer suivant



- Ces exercices peuvent être abordés dans d'autres cycles : handball, athlétisme, etc. Le mouvement de lancer bras cassé est un des fondamentaux du badminton comme il l'est dans d'autres sports.
- Ils sont facilement intégrables dans une séance en ateliers

Histoire Imaginer le lancer bras cassé comme la préparation d'un tir à l'arc.

Thème	Jongleries
Manier et frapper	
HMF / HBB	
• V grip et thumb grip • Laché-serré	
Matériel	
Raquettes, volants, ballons de baudruche, pompons, etc.	
But	
Réaliser chaque défi un certain nombre de fois pour le valider	

Description L'élève choisit son outil (main, petite raquette, grand raquette, T de la raquette) et son projectile (ballon de baudruche, pompon, volant) et s'aventure dans le défi jonglerie. Son objectif est de réaliser un maximum / un certain nombre de fois le défi proposé.

Variantes Voir la liste des défis à la page suivante



Les activités de jongleries sont essentielles au badminton. En variant le matériel et les défis, elles permettent de différencier le niveau pour chaque élève et de laisser ces derniers avancer en autonomie. L'enseignant agit en support, observant les élèves et rappelant les **différents critères**.

Histoire "Tu as une liste de défis à remplir, ton but est d'en réussir le plus possible !"

Thème

Jongleries

Liste des défis

Niveaux de difficulté

- Facile
- Intermédiaire
- Avancé

Manier sa raquette

- Passer sa raquette dans son dos, entre ses jambes, etc.
- Ramasser l'objet au sol avec sa raquette
- Récupérer l'objet en vol en équilibre avec sa raquette

Faire rebondir le ballon de baudruche sur différentes parties de son corps

Déposer l'objet en équilibre sur son tamis

- Faire tourner autour de soi l'objet
- Le lancer le plus haut possible
- Faire un tour de la salle en marchant / en courant
- Même défis en tenant de la mauvaise main, en prise thumb grip, etc.

Faire rebondir l'objet sur sa main

- Sur la paume, sur le dos
- En alternance paume de main – dos de la main
- Idem avec sa mauvaise main (latéralité)
- Contre un mur
- Au-dessus de la tête

Faire rebondir l'objet sur le tamis de sa raquette*

- En prise V grip (prise bonjour)
- En prise thumb grip (prise télécommande inversée)
- En alternant V grip et thumb grip
- En variant la puissance : une petite, une haute, etc.
- En variant la puissance et la prise de raquette : petite V grip, haute V grip, petite thumb grip, haute thumb grip
- Assis au sol, en s'asseyant et en se relevant
- En passant sa raquette entre ses jambes ou dans son dos entre chaque jogle
- En faisant tourner l'objet sur lui-même (le plus de saltos possibles)
- Contre un mur
- Au-dessus de sa tête

* : Retirer un niveau si l'exercice est réalisé avec un ballon de baudruche



Ces défis se font en solitaire. Ils peuvent néanmoins être réalisés en duo. Notez que cela augmente la difficulté de ceux-ci. En effet, en plus des habiletés techniques, ils demanderont aux élèves de coopérer avec leur partenaire.

Références

1. Gaspard, Q., & Vervaeke, K. (2023). *CS022 Adapter l'activité : la clé pour développer le plaisir d'apprendre le badminton*. Cours spécifiques LFBB.
2. Vervaeke, K. (2023). *CS031 Introduction des éléments techniques indispensables pour jouer au badminton*. Cours spécifiques LFBB.
3. Gaspard, Q. (2022). *Le MAAAR : éléments indispensables pour réussir son animation badminton*. Communication personnelle.

7. Annexes

Habiletés motrices visées et attendus du cycle

Les compétences présentées ci-dessous sont au cœur des séances de mini-bad mais d'autres peuvent se présenter durant les séances ou en fonction des différentes variantes mises en place.

Champs	Type d'attendu	Attendus	Années	Comment l'intégrer dans ma séance ?
HME1 : Maitriser et enchaîner des grands mouvements fondamentaux	Attendus des compétences	SC et latéralisation : Effectuer globalement des grands mouvements fondamentaux	P1-P2	Déplacements
		SC et latéralisation : Exploiter la connaissance de son corps pour choisir les mouvements adéquats dans des situations variées.	P3-P4	Déplacements
		Motricité globale : Ajuster les grands mouvements fondamentaux de déplacements en fonction des consignes.	P3-P4	Déplacements
	Attendus des savoirs-faire	SC et latéralisation : Employer son côté préférentiel et non préférentiel (construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale)	P1-P2	Manipulation
		SC et latéralisation : Exercer la notion de gauche et droite à celle des autres et lors de déplacements (je passe à gauche de Pierre, je contourne les cônes par la gauche puis par la droite...).	P3-P4	Déplacements et manipulation d'objets
		Motricité globale : Se déplacer et s'arrêter avec contrôle, en tenant compte du milieu (obstacles fixes et/ou mobiles)	P1-P2	Déplacements
		Motricité globale : exercer avec fluidité les grands mouvements fondamentaux	P3-P4	Déplacements
		Motricité globale : combiner des actions motrices simples (courir et tourner...)	P3-P4	Déplacements
	Attendus des savoirs	SC et latéralisation : Reconnaître sa latéralité	P1-P2	Retour au calme, discussions entre exercices
		SC et latéralisation : Affiner sa latéralité	P3-P4	Retour au calme, discussions entre exercices
HME 2 : Coordonner et enchaîner des mouvements et des gestes avec manipulation d'objets pour finaliser une action globale	Attendus des compétences	Motricité globale et fine avec manipulation d'objets dans des situations simples	P1-P2	Manipulation de la raquette, de sa main, pousser des objets en 2D
		Motricité globale et fine avec manipulation d'objets dans des situations complexifiées	P3-P4	Transporter des objets en équilibre sur tamis, etc.
		Adapter ses mouvements en vue d'agir sur des objets	P1 à P4	Presque tous les exercices
	Attendus des savoirs	Nommer les objets utilisés et les actions sur ceux-ci	P1-P2	Retour au calme, discussions entre exercices
		Nommer les objets utilisés et les actions sur ceux-ci	P3-P4	Retour au calme, discussions entre exercices
	Attendus des savoirs-faire	Réaliser les actions : manipuler, propulser, déplacer, contrôler, prendre, tirer, transporter, lancer, faire rebondir...	P1-P2	Transporter des objets, jongleries, lancer,...
		Réaliser les actions : manipuler, propulser, déplacer, réceptionner, contrôler, prendre, tirer, transporter, tenir, saisir, attraper, lancer, dribbler, jongler...	P3-P4	Transporter des objets, jongleries, lancer,...
HME 4 : Se repérer, se déplacer dans l'espace et le temps, et le représenter Percevoir un rythme et l'exprimer par une action motrice	Attendus des compétences	Ajuster ses actions à différents espaces et repères (objets et personnes)	P1-P2	Déplacements
		Se situer dans différents espaces	P1-P2	Déplacements
		S'orienter dans un espace connu en fonction des caractéristiques de celui-ci	P3-P4	Déplacements sur terrain (ou terrain adapté)
		Ajuster le rythme de ses mouvements en fonction de l'action	P3-P4	Varier les vitesses dans les déplacements, lors de lancers / frappes
	Attendus des savoirs-faire	Se déplacer dans l'espace déterminé en tenant compte des limites (murs, objets, lignes...)	P1-P2	Découvrir les limites du terrain, les objets
		Se déplacer dans l'espace déterminé en tenant compte de points de repères concrets (obstacles, objets et personnes fixes ou mobiles)	P1 à P4	Déplacements
HSC 1 : Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et de chacun en fonction du but à atteindre	Attendus des compétences	Se comporter en respectant les règles de base	P1-P2	Lors de situations d'échanges
		Se comporter en respectant les règles	P3-P4	Lors de situations d'échanges
		Ajuster son action en fonction du but à atteindre	P3-P4	Lors de situations d'échanges en duel
	Attendus des savoirs	Identifier le but à atteindre	P3-P4	En retour au calme ou sous forme de questionnement durant le séance
	Attendus des savoirs-faire	Accepter et exécuter les consignes	P1-P2	Durant tous les jeux proposés
		Accepter et respecter les règles	P3-P4	Durant tous les jeux proposés
HSC 3 : Interagir positivement avec ses partenaires. S'affirmer en respectant les autres	Attendus des compétences	Adopter un comportement fair-play : maîtrise de soi, bienveillance, tolérance, respect...	P1 à P4	Lors de situations d'échanges en duel

Synthèse des exercices par thématique

	Se mouvoir et se déplacer	Manier et frapper	Lancer et attraper	Mettre en jeu	Premiers échanges
<u>Les fusées</u>			HME1 HSC3		
<u>Les champignons</u>	HME1 HME4				
<u>Traversée des plots</u>	HME1				
<u>Les flaques d'eau</u>				HME2	
<u>À travers l'océan</u>				HME2	
<u>Les serveurs</u>		HME2			
<u>Les restaurants</u>		HME2 HSC3			
<u>Le piston</u>			HME1		
<u>Le golfminton</u>				HME2 HME4	
<u>Les crabes nettoyeurs</u>	HME1 HME4				
<u>Assis-debout</u>				HME2	
<u>Le gardien de but</u>	HME1	HME2			
<u>Match de lancers</u>			HSC1 HSC3		HSC1 HSC3
<u>Les lancers</u>			HME2		
<u>Jongleries</u>		HME2			

7. KIT DE MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

KIT PSYCHOMOTRICITÉ

Cette image est interactive: cliquez sur pour plus d'infos sur le matériel et son utilité



*Contenu adapté à l'encadrement d'un groupe de max. 12 enfants.

En collaboration avec



BADMINTON POUR LES PLUS JEUNES - MINI-BAD

LE kit incontournable pour l'adaptation de l'activité badminton aux capacités des plus jeunes: des fondamentaux à l'échange, pour une future pratique du badminton.

Pourquoi acheter ce kit?

- Attirer les enfants dès le plus jeune âge
- Adapter l'activité badminton pour développer le plaisir d'apprendre et le badminton
- Proposer un cadre sécurisé et adapté à l'évolution du badminton et du joueur.
- Faire vivre une expérience sportive positive (faire vivre une bonne première expérience – plaisir immédiat) pour augmenter la motivation intrinsèque du jeune qui le pousse ensuite à continuer à pratiquer toute sa vie.

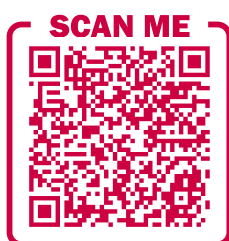
-75%
Via le subside
"Achat matériel sportif"

€ 522,12 Prix d'achat

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Adeps

€ 130.53 Coût résiduel pour le club



Achetez sans plus attendre notre kit mini-bad !

En partenariat avec Idema, nous avons conçu un kit mini-bad complet et adapté à l'apprentissage du mini-bad en milieu scolaire qui vous permettra de dispenser de nombreux exercices.

Plus d'infos sur lfbb.be/minibad



Besoin de matériel dans l'immédiat ?

Vous avez besoin de matériel tout de suite en attendant que votre commande vous parvienne ? Ou pour animer une séance ou un cycle occasionnel ?

Nous pouvons vous aider en vous en prêtant un gratuitement et temporairement. Un **simple formulaire** et le tour est joué ...

8. EN SAVOIR PLUS

1. Formations de Cadres proposées par la LFBB

La Ligue Francophone Belge de Badminton (LFBB) propose des formations spécialement conçues pour approfondir vos compétences en tant qu'éducateurs et animateurs de badminton.

- Formation Animateur

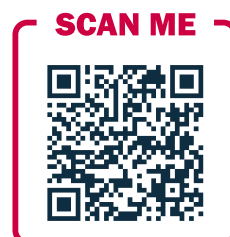
Cette formation vous offre les bases pour encadrer des groupes en toute sécurité, en mettant l'accent sur le développement du badminton chez les jeunes. Elle couvre les aspects fondamentaux de l'enseignement du sport, avec un focus sur le plaisir et la progression des participants.

- Formation Initiateur

Ce programme s'adresse à ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances techniques et pédagogiques. Il vous prépare à planifier et structurer des séances d'entraînement plus complexes, avec une attention particulière aux techniques avancées et à la tactique de jeu.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, nous vous invitons à consulter notre site web : lfbb.be/page/formations-pedagogiques

Boostez votre carrière et enrichissez votre expertise en rejoignant ces formations. Nous serions ravis de vous accompagner dans votre développement professionnel.



2. Découvrez le AirBadminton !

Pour les écoles sans infrastructures *indoor*, le AirBadminton offre une alternative extérieure passionnante avec un équipement spécifiquement adapté.

Bien que l'apprentissage puisse être plus complexe en raison des contraintes environnementales et de la vitesse du volant, il constitue une activité à essayer en extérieur pour les élèves les plus doués et les plus âgés.

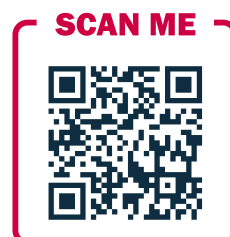
Explorez une série de jeux et défis grâce au document pédagogique dédié, qui vous guide dans cette discipline apparentée au badminton.

Pour plus d'informations et pour accéder à notre dossier technique, visitez : lfbb.be/page/airbadminton

Laissez vos élèves découvrir le plaisir du badminton en plein air !



AirBadminton



EN SAVOIR PLUS

3. Partagez votre feedback et contribuez à l'amélioration de nos contenus pédagogiques de badminton

Nous remercions sincèrement tous les professeurs d'éducation physique qui ont consulté et testé nos contenus pédagogiques de badminton.

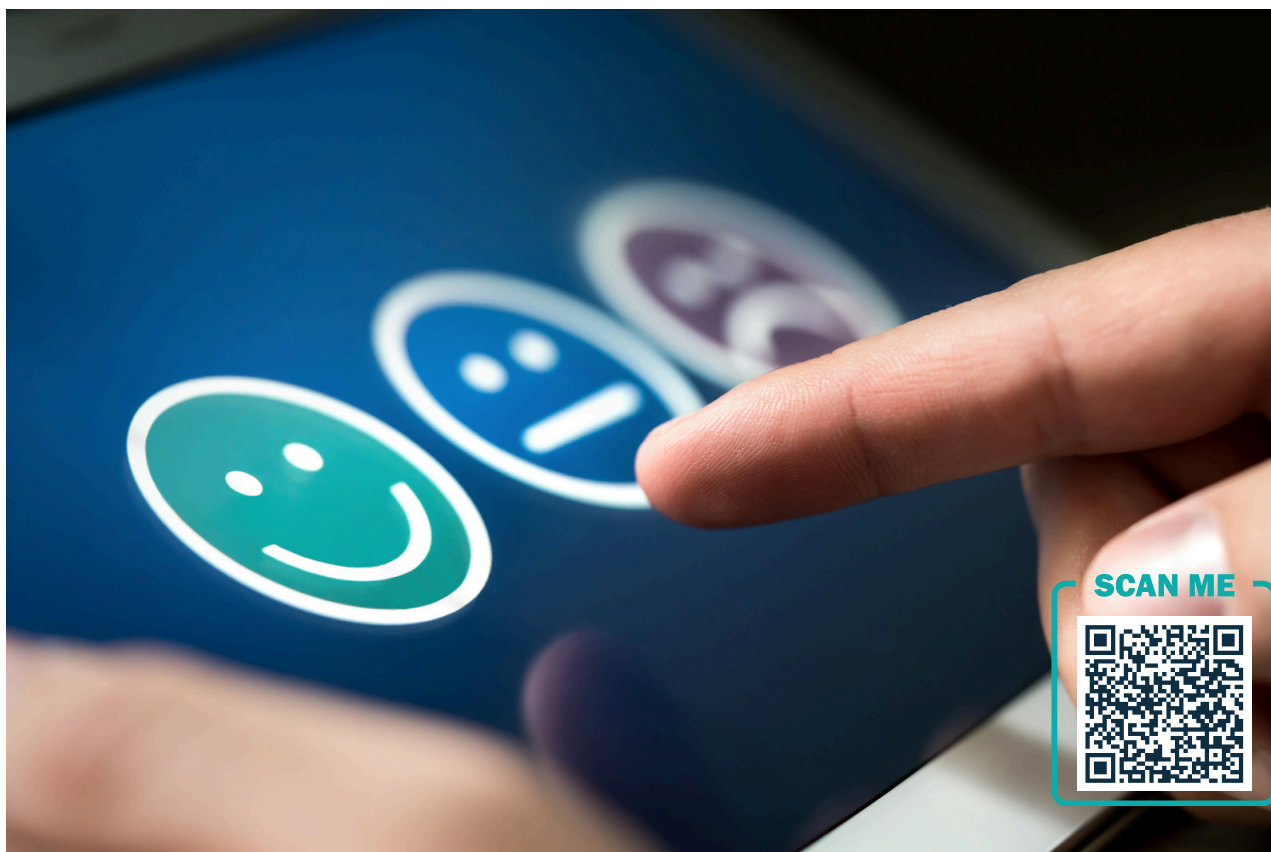
Nous vous invitons à partager votre feed-back et vos remarques dans le cadre de notre démarche d'amélioration continue.

Votre retour nous aide à :

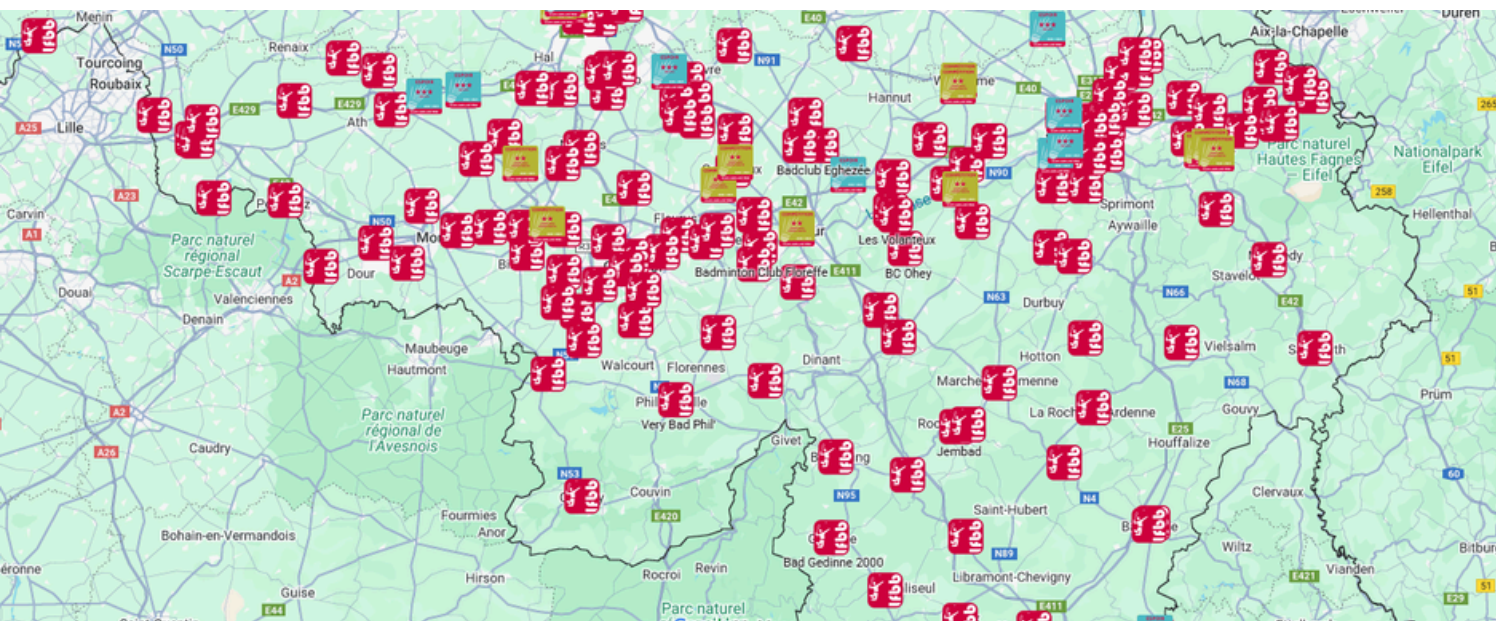
- **Affiner la qualité** et la pertinence de nos contenus pédagogiques.
- **Collecter des données** précieuses pour estimer l'ampleur de la pratique du badminton dans l'enseignement.

Pour cela, nous vous proposons de remplir un **formulaire de feed-back concis**, prenant environ 3 minutes. Vos *insights* sont essentiels pour façonner l'avenir du badminton scolaire.

Merci pour votre engagement et votre précieuse contribution !



9. OÙ TROUVER UN CLUB ?



Rejoignez notre grande communauté !

Vous recherchez un club mais vous ne savez pas vers quel club vous diriger ?
Actuellement, plus de 140 associations sur le territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles sont reconnues par la LFBB et vous proposent différents services.





LIGUE FRANCOPHONE BELGE DE BADMINTON

Le badminton, partout et pour tous !

PLUS D'INFOS



SCAN ME



FÉDÉRATION SPORTIVE RECONNUE ET SOUTENUE

par la Fédération Wallonie-Bruxelles - Adeps



ASSOCIATION SANS BUT LUCRATIF

Rue de l'Hôpital 5
1420 Braine-l'Alleud
Belgique



CONTACTS

Marine SEIJKENS
Directrice générale

seijkens@lfbb.be
+32 494 98 11 35

Kevin VERVAEKE
Responsable Formation des Cadres
Développement Jeunesse
vervaeke@lfbb.be
+32 479 29 24 84

3. LES 5 THÉMATIQUES DE L'ACTIVITÉ MINI-BAD

Afin de développer les pré-requis pour la pratique de l'activité spécifique badminton, 5 thèmes principaux sont identifiés. Une leçon de mini-bad se doit d'être conçue autour de ceux-ci.



La roue des thèmes permet d'avoir une vue plus schématisée et de mettre en lien les thématiques principales avec chaque HMF et HBB correspondantes. Ces cinq thématiques ne sont pas indépendantes les unes des autres, mais s'entrelacent et se complètent. Par exemple, le thème "1ers échanges" est soutenu par les quatre autres. La thématique "Lancer et attraper" prépare à la maîtrise de la frappe, tandis qu'une frappe efficace nécessite une capacité à se mouvoir et à se positionner correctement. De même, pour exécuter une mise en jeu en revers, il est indispensable de maîtriser la prise de raquette dite "télécommande" du thème "maniabilité". Ainsi, chaque thème et compétence s'intègrent dans une logique globale et interconnectée.

4.2. Objectifs

Ces objectifs ne sont ni rigides ni des finalités en soi. Il est essentiel de rappeler que le mini-bad n'est pas lié à un âge précis. Bien que le rythme de développement d'un apprenant débutant varie selon son âge, ces objectifs restent indicatifs et servent de lignes directrices. Ils peuvent et doivent être ajustés en fonction du public concerné pour répondre au mieux à ses besoins et capacités. Cependant, une certaine logique se dégage : pour les enfants plus jeunes, le contenu sera davantage orienté vers la psychomotricité et des HMF fondamentales, avec une introduction limitée aux HBB. À l'inverse, les pratiquants plus âgés accéderont plus facilement et rapidement à des HBB spécifiques, leur permettant de progresser dans des aspects plus techniques du jeu.

	En fin de 2ème primaire	En fin de 4ème primaire
Se mouvoir et se déplacer	Maîtriser les déplacements HMF de base : courir ; course arrière ; pas chassés	Maîtriser : - tous les déplacements HMF - découvrir les HBB spécifiques : split-step, la fente avant (en cours d'acquisition)
Lancer & attraper	- Lancer main basse paume de main vers le haut et l'avant - Lancer main haute bras cassé (tir à l'arc) --> direction	Lancer main haute bras cassé (tir à l'arc) avec body-turning --> puissance
Manier & frapper	- Pousser une balle au sol avec raquette en prise bonjour - Faire rebondir un ballon de baudruche sur le tamis de sa raquette en prise bonjour (au niveau du T de la raquette)	- Maîtriser la prise coup droit et revers de manière séparée (changement de grip en cours d'acquisition) lors de jongleries avec pompon ou volant - Relâché-serré en cours d'acquisition
Mettre en jeu	- Lancer un objet main basse par au-dessus du filet - Servir en revers avec prise télécommande inversée en dehors du terrain (viser un objet par exemple)	- Servir en revers au-dessus du filet (peu importe sa hauteur) - Service coup droit en cours d'acquisition
Premiers échanges	En dehors du terrain : envoyer un ballon de baudruche vers un partenaire avec la paume de sa main ou sa raquette	- Connaitre les limites (in et out) - Réaliser des échanges en frappes hautes avec un ballon de baudruche - Se déplacer pour intercepter un projectile en restant le plus souvent face au filet - Dans un jeu de lancer de balle, viser les espaces libres du terrain

Description

Variantes

Astuce

Histoire