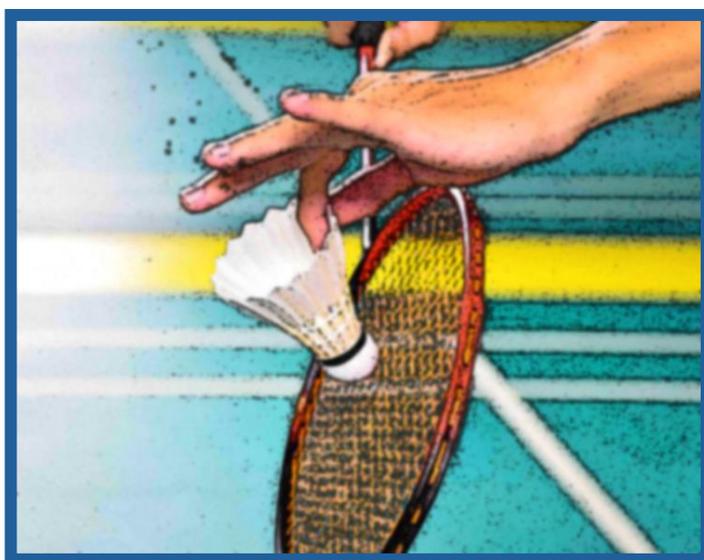


BADMINTON NIVEAU 1

UNITE D'APPRENTISSAGE C2 ou C3



Document réalisé en 2024 par le collectif des CP1D EPS de l'Ain avec la collaboration du comité départemental Badminton de l'Ain.

Cette unité d'apprentissage s'appuie sur les situations de l'ouvrage :



DOMAINE	Education Physique et Sportive	
COMPETENCE SPECIFIQUE CIBLEE	<i>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</i>	
Attendus de fin de cycle(s)	CYCLE 2	CYCLE 3
	<ul style="list-style-type: none"> • S'engager dans un affrontement individuel en respectant les règles du jeu ; • Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ; • Connaître le but du jeu ; • Reconnaître son (ses) partenaire(s) et/ou son adversaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • En situation aménagée ou à effectif réduit, • S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque. • Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu. • Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre. • Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe. • Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.
Compétences travaillées :	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonner des actions motrices simples. • S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. • Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible. • Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité. • Accepter la coopération. • Accepter l'opposition. • Rechercher le gain du jeu, de la rencontre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples. • Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires. • Coordonner des actions motrices simples. • Se reconnaître attaquant/défenseur. • Coopérer pour attaquer et défendre. • Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur. • S'informer pour agir.

La séquence

Phases 1 et 3 : Les situations proposées constituent un choix possible. Elles ne sont pas toutes à mettre en œuvre.

<p>Entrer dans l'activité <u>Situations globales</u> Découvrir et comprendre l'activité, plaisir d'agir, de faire. Mise en place des règles : de jeu, de sécurité, de vie</p>	<p>3 à 4 séances Situations à faire vivre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le chat (Fiche E1) • Volants brûlants variante 1 (Fiche E2) • Le parcours équilibre (Fiche E3) • Les jongles (Fiche E4) 	<p>EVALUATION DIAGNOSTIQUE</p>
<p>Se situer <u>Situation de référence</u> Le point des connaissances sur soi et sur l'activité</p>	<p>2 séances Situation à faire vivre : VOLANTS BRÛLANTS VARIANTE 2</p>	
<p>Apprendre et progresser <u>Situations d'apprentissage</u> Structuration, amélioration des conduites motrices</p>	<p>6 à 8 séances <u>Situations à faire vivre en fonction des objectifs :</u></p> <p><u>Jeux pour apprendre à servir</u> Le service à deux (Fiche AP1) Le golfminton (Fiche AP2) Le service mur (Fiche AP3)</p> <p><u>Jeux pour produire et lire des trajectoires</u> Le record de jongles à deux (Fiche AP4) Les frappes à deux (fiche AP5) Les zones (Fiche AP6)</p> <p><u>Jeux pour entrer dans l'échange</u> Le record d'échanges à deux (Fiche AP7)</p>	<p>EVALUATION FORMATIVE</p>
<p>Mesurer les progrès <u>Situation de référence</u> Bilan des savoirs construits</p>	<p>2 séances VOLANTS BRÛLANTS VARIANTE 3</p>	<p>EVALUATION SOMMATIVE</p>
<p>Réinvestir</p>	<p>Rencontre USEP</p>	

Travaux possibles avant et après la séance d'EPS

Dire-lire-écrire, vivre ensemble, interdisciplinarité

Avant la séance	Séances d'EPS Par étapes	Après la séance
<p>Identifier : Les connaissances et les représentations de l'activité, vécu antérieur...</p> <p>Les enjeux émotionnels : appréhension, envie, rejet...</p> <p>Présenter : Les règles essentielles pour vivre l'activité (sécurité, réglementation, hygiène, tenue adaptée...)</p> <p>Introduire : Le lexique spécifique de l'activité Système de traces écrites (cahier du ...) Les différents rôles sociaux</p>	<p style="text-align: center;">Entrer dans l'activité</p> <p style="text-align: center;"><u>Situations globales,</u> Découvrir l'activité, plaisir d'agir, de faire</p>	<p>Revenir sur : Les émotions ressenties ; Les échecs et les réussites ; Les règles de sécurité, de jeu, de vie</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Codifier et fixer : le dispositif, l'aménagement, (schémas, affiches , maquettes...)</p> <p>les règles de jeu ,</p> <p>Introduire : les outils d'analyse : grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p style="text-align: center;">Se situer</p> <p style="text-align: center;"><u>Situation de référence</u> Bilan des connaissances sur soi et sur l'activité</p>	<p>Revenir sur : Les résultats collectifs et/ou individuels ; essais d'analyses (sur la base des outils utilisés)</p> <p>Identifier : Les réussites, les échecs donc les besoins collectivement et individuellement</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Définir : Un projet d'action collectif et/ou individuel pour progresser</p> <p>Présenter : Les ateliers mis en place (tâches) Les fiches d'installation (autonomie des élèves)</p> <p>Construire : les outils élèves d'évaluation <u>formatrice</u> : grille(s) d'observation(s), de résultats</p>	<p style="text-align: center;">Apprendre et progresser</p> <p style="text-align: center;"><u>Situations d'apprentissage</u> Structuration, amélioration des conduites motrices</p>	<p>Suivre et faire vivre : Le projet d'action collectif et/ou individuel</p> <p>Développer : Les connaissances sur l'activité : actualité, histoire, culture...</p> <p>Relier : Les apprentissages en EPS aux autres domaines disciplinaires de l'école</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Revenir sur : le dispositif, l'aménagement, (schémas, affiches , maquettes...)</p> <p>les règles de jeu ,</p> <p>les outils d'analyse : grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p style="text-align: center;">Mesurer les progrès</p> <p style="text-align: center;"><u>Situation de référence</u> Bilan des savoirs construits</p>	<p>Revenir sur : Les résultats collectifs et/ou individuels ; comparaison avec SR1 Les projets d'action en termes de bilans</p> <p>Identifier : Les progrès réalisés collectivement et individuellement</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Préparer : L'action programmée : rencontre USEP, sortie scolaire...</p>	<p style="text-align: center;">Réinvestir</p>	<p>Revenir sur : Les résultats Les ressentis</p> <p>Communiquer : Avec les autres classes, les familles... sur les journaux d'école ou la presse, les blogs ou sites d'école...</p> <p>Finaliser : Le cahier du « sportif »</p>

Adaptation à partir de variables didactiques

Badminton

« La manipulation des variables didactiques suppose de la part de l'enseignant une identification de celles-ci, ainsi qu'une identification la plus fine possible des ressources de l'élève. En effet, la maîtrise de ces variables constitue le moyen principal pour construire le décalage optimal entre les contraintes de la tâche et les ressources de l'élève. Le jeu sur les variables est donc un élément essentiel puisque c'est lui qui détermine les possibilités de « perturbations adéquates » de l'élève afin qu'il puisse entrer dans une dynamique de transformation de ses comportements.

V.LAMOTTE - Lexique de l'enseignement de l'EPS - 2007



Fiches Activités et Jeux d'Échauffement (AJE)

Objectifs : Développer la motricité générale et la fréquence gestuelle.

FICHES : ACTIVITES et JEUX d'ECHAUFFEMENT (AJE)

Principes de l'échauffement :

Il est systématique.

Il est court et ludique (maxi 10 minutes) ; il est en rapport avec l'activité support.

Il commence forcément par une activité individuelle ;

Il peut évoluer vers des activités à deux ou en équipe ;

Il ne met pas en compétition ;

Individuellement : Déplacement sur tout l'espace de jeu avec une raquette et un volant

- Les couloirs (fiche AJE1)
- Les gammes (fiche AJE2)
- Le parcours (fiche AJE3)
- L'équilibriste (fiche AJE4)
- Les jongles sur place (fiche E4)
- Les jongles en avançant (fiche E4)

Collectivement (à deux) :

- Le miroir (fiche AJE5)
- Les jongles à deux (fiche E4)

FICHE AJE1 : LES COULOIRS

But : effectuer plusieurs types de déplacement entre deux lignes parallèles.

Dispositif :



10^{min}



2 échelles
d'agilité



6 couloirs



4 à 5 enfants
/ couloir



Situation
en image

Consignes :

Entre 2 lignes parallèles écartées de 60 cm maximum, les élèves réalisent 3 passages dans chaque couloir (aller dans un couloir au choix et retour en courant) : 2 passages doucement pour assimiler les pas. Un passage le plus rapidement possible. Puis ils changent de couloir.

- 1 • Écartés, rapprochés.
- 2 • Pieds joints de face.
- 3 • Pieds joints sur le côté.
- 4 • Cloche-pied.
- 5 • Fentes alternées.
- 6 • Pas malais.

FICHE AJE2 : LES GAMMES

But : enchaîner des déplacements sur place puis en mouvement le plus vite possible.

Dispositif :



10^{min}



Pas de matériel



Gymnase ou
espace de jeu



Classe entière



Situation
en image

Consignes :

Les élèves effectuent des passages décomposés de la manière suivante :

Étape 1 · Un exercice sur place à varier. Pieds écartés-serrés | Fentes alternées | Course très rapide sur place | Montée de genoux | Talons-fesses | Cloche-pied...

Étape 2 · Au signal, départ en sprint jusqu'à la ligne opposée.

Étape 3 · Fente avant sur la ligne opposée et demi-tour.

Étape 4 · Retour sur la ligne de départ avec un déplacement à varier.

Pieds écartés, de face : 3 sauts en avant et 1 en arrière | 3 pas chassés d'un côté et 1 pas chassé de l'autre côté | Pas chassés | Pas croisés | Cloche-pied | Course arrière...

FICHE AJE3 : LE PARCOURS

But : réaliser différents déplacements le plus vite possible.

Dispositif :



10^{min}



20 plots



Gymnase ou



15 enfants



Situation

Consignes :

Scinder la classe en 2 et créer 2 parcours avec des plots espacés d'au moins 3 mètres. Les élèves doivent réaliser un enchaînement de déplacements, toujours orientés face au parcours et dans l'ordre suivant :

En avançant vers le plot rouge | **Aller-retour vers le plot à gauche** | Aller-retour vers le plot à droite | **Repartir en avançant vers le plot rouge suivant**, etc.

Exemple enchaînement 1 : course au plot rouge / pas chassés au plot bleu / pas croisés au plot jaune.

Créer 2 autres enchaînements en variant les déplacements (cloche-pied, montées de genoux, talons-fesses, saut pied joints...). Possibilité d'organiser une course de relais entre les deux groupes dans un second temps...

FICHE AJE4 : L'ÉQUILIBRISTE

But : ne pas faire tomber le volant.

Dispositif :



5 min



1 raquette et
1 volant / enfant



N'importe où



Classe entière



Situation
en image



Consignes :

Prise revers ou prise coup droit, le volant posé sur la raquette, les élèves effectuent les actions annoncées par l'enseignant-e en essayant de ne pas faire tomber le volant.

Les actions possibles :

- Toucher le sol avec sa main libre.
- Sauter sur place.
- Se déplacer à cloche pieds.
- Tenir sur un pied quelques secondes.
- Faire un tour complet.
- Faire le tour d'un obstacle, monter sur un banc ou des marches.
- Fermer les yeux...

FICHE E1 : LE CHAT

But : toucher une souris ou éviter le chat.

Objectifs d'apprentissage :

- développer la motricité générale.
- découvrir l'espace de jeu.

Dispositif :



10^{min}



33 volants



5 espaces ou
5 demi-terrains



5 à 6 enfants
/ demi-terrain



Situation
en image

Consignes :

Jeu 1 :

Le chat et les souris se répartissent sur un côté de terrain et jouent au jeu du chat.

Ils se déplacent à l'intérieur du terrain.

Lorsqu'une souris est touchée, elle prend la place du chat.

Une partie dure 3 minutes.

Jeu 2 : introduction du volant (le chat doit viser les souris), viser la tête est interdit.

Critères de réussite :

- Pour la souris : traverser sans être touchée
- Pour le chat : toucher une souris

Variation :

Varier les déplacements (pas chassés, pieds joints, cloche-pied...), varier l'espace de jeu...

Variation :

1. Les souris touchées deviennent des chats. La dernière souris a gagné.
2. L'épervier (les souris doivent traverser le terrain sans être touchées)

FICHE E2 : VOLANTS BRULANTS VARIANTE 1

But : envoyer le plus de volants possible dans le camp adverse.

Objectifs d'apprentissage : développer la motricité générale. Apprendre le lancer main haute.

Dispositif : (dimension d'un terrain : 13x6 m)



10^{min}



33 volants, plots



3 espaces ou
3 terrains



2 équipes de 3, 4
ou 5 / terrain



Situation
en image

Consignes :

Par terrain : 3, 4 ou 5 élèves de chaque côté du filet et 11 volants minimum sous le filet + un arbitre.

Au signal de départ, les élèves se déplacent et lancent les volants par-dessus le filet (si pas de filet, essayer de mettre une cible en hauteur à dépasser).

Un élève ne peut lancer qu'un volant à la fois.

Au signal de fin, l'équipe avec le moins de volants de son côté a gagné.

Une partie dure entre 30 secondes et 1minute (temps à adapter en fonction des niveaux).

Critères de réalisation (en lien avec les variables):

- Envoi du volant main haute avec rotation du buste.
- Envoi du volant main basse en montant le bras

Critères de réussite :

L'équipe avec le moins de volants de son côté a gagné.

Variables :

Autoriser le lancer de volant en imposant l'une des deux techniques préconisées :

- Main basse, en cloche : paume vers le haut et volant posé sur ma main (mouvement du bras : du bas vers le haut)
- Main haute, tendu « bras cassé » : volant tenu comme une fléchette ou un « vortex »

Interdire la zone avant du terrain (lancer loin).

Lancer avec l'autre main.

Varié les déplacements (pas chassés, pieds joints, cloche-pied...).

FICHE AJE5 : LE MIROIR

But : distancer ou suivre son partenaire en pas chassés.

Dispositif :



5 min



15 volants



Gymnase ou
espace de jeu



Par 2



Situation
en image

Consignes :

Un élève, sur une ligne, fait des pas chassés avec des changements de direction brusques à droite ou à gauche. Son partenaire doit le suivre.
Changement de rôle puis de partenaire toutes les minutes.

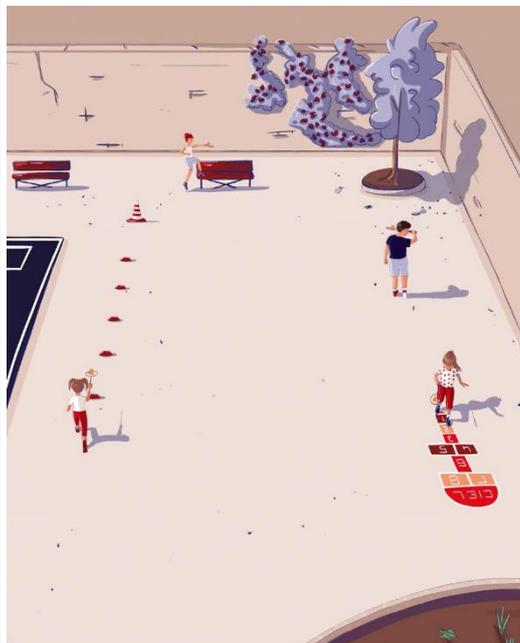
FICHE E3 : LE PARCOURS ÉQUILIBRE

But : ne pas faire tomber le volant.

Objectifs d'apprentissage :

Travailler le relâchement et l'équilibre en se déplaçant de différentes façons.

Dispositif :



5 min



1 raquette et
1 volant / enfant



N'importe où



Classe entière



Situation
en image

Consignes :

L'enseignant·e met en place un parcours dans un espace défini.

Prise revers ou prise coup droit, le volant posé sur la raquette, les élèves effectuent le parcours. Par exemple, les élèves doivent enchaîner :

- Slalomer entre des plots.
- Enjamber un obstacle.
- Monter sur un banc.
- Se déplacer en marche arrière.
- Faire la marelle.
- Courir jusqu'à l'arrivée...

Critères de réussite :

- Réaliser le parcours sans faire tomber (ou le moins possible)

Variables :

- Définir le nombre de chutes du volant autorisé
- Utiliser différents référentiels : volant, fluffballs, ballons de baudruche (lestés d'une petite pièce de monnaie)
- Poser le volant debout sur la jupe ou couché.

FICHE E4 : LES JONGLES SUR PLACE

But : faire le maximum de jongles sur place.

Objectifs d'apprentissage : apprendre à lire les trajectoires. Coordonner plusieurs actions motrices.

Dispositif :



10^{min}



1 raquette, 1 ballon de baudruche, 1 volant / enfant



N'importe où



Individuel



Situation en image

Consignes :

Les élèves font des jongles en prise coup droit. Une fois que l'exercice est maîtrisé avec un ballon de baudruche, ou un fluffball, faire la même chose avec un volant.

Variables :

Faire des jongles en revers.
Alterner les jongles coup droit / revers.

Critères de réussite :

Réussir 5 jongles d'affilée avec chaque objet (ballon, volant).

Variante 1 : LES JONGLES EN AVANÇANT



10^{min}



1 raquette, 1 ballon de baudruche, 1 volant / enfant



N'importe où



Individuel



Situation en image



Consignes : les élèves parcourent une distance de 15 mètres minimum en faisant des jongles. Faire l'aller en revers et le retour en coup droit. Commencer avec un ballon de baudruche puis faire la même situation avec un volant.

Variante 2 : LES JONGLES À DEUX



10^{min}



2 raquettes, 1 ballon de baudruche et 1 volant / groupe + cerceaux



N'importe où



Par 3



Situation en image



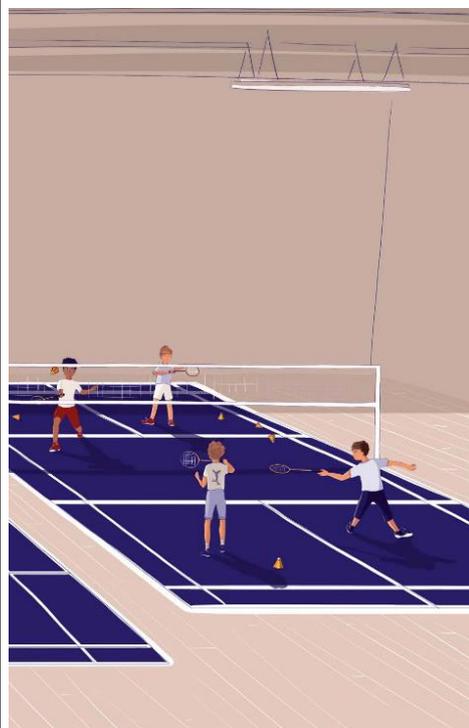
Consignes : mettre un cerceau entre les deux élèves comme repère pour viser. Deux élèves jonglent avec un seul ballon, chacun leur tour. On recommence à zéro lorsque le ballon touche le sol ou est touché deux fois par le même élève. Pour les élèves plus à l'aise, faire la même chose avec le volant.

FICHE SRI : VOLANTS BRULANTS VARIANTE 2

But : envoyer le plus de volants possible dans le camp adverse.

Objectifs d'apprentissage : frapper avec une intention. Enchaîner les frappes.

Dispositif : (dimension d'un terrain : 13x6 m)



10^{min}



4 raquettes et
8 volants / groupe



Terrain entier



4 enfants
/ groupe



Situation
en image

Consignes :

Par terrain : 2 élèves de chaque côté du filet et 8 volants minimum sous le filet.

Au signal de départ, les élèves lancent (avec raquette) les volants par-dessus le filet.

Un élève ne peut frapper qu'un volant à la fois. Un élève peut renvoyer le volant adverse directement par une frappe.

Au signal de fin, l'équipe avec le moins de volants de son côté a gagné.

Une partie dure 3 minutes.

Critères de réalisation :

- S'arrêter pour servir, ne pas le faire en courant.
- Rester dynamique et se replacer entre les frappes.

Critères de réussite :

L'équipe avec le moins de volants de son côté a gagné.

FICHE AP1 : LE SERVICE A DEUX

But : Pour celui qui sert : servir en visant son partenaire
Pour celui qui reçoit : rattraper le volant

Objectifs d'apprentissage : servir précisément

Dispositif :



10^{min}



1 raquette et
1 volant / groupe



N'importe où



Par 2



Situation
en image

Consignes :

Le serveur effectue 10 services (alterner coup droit et revers) sur le receveur qui essaye de rattraper le volant à la main.

Une fois les 10 services effectués, les élèves changent de rôle.

Critères de réalisation :

Pour le lanceur, utiliser le pouce pour servir en revers et viser en hauteur pour laisser du temps à son partenaire pour qu'il rattrape le volant

Critères de réussite :

7 services rattrapés pour 10 essais

Variables :

- Utiliser une balle fluffball
- Servir qu'en coup droit ou qu'en revers
- Servir au-dessus du filet

FICHE AP2 : LE GOLFMINTON

But : obtenir un maximum de points

Objectifs d'apprentissage : servir précisément

Dispositif :



10^{min}



1 raquette, 1 volant et plusieurs cibles / groupe



N'importe où



Par 2



Situation en image

Consignes :

Les élèves sont répartis en équipes de 4 joueurs. Un élève fait un service revers dans une cible, qui lui rapporte des points. Les autres joueurs font de même.

L'enseignant définit le nombre de points différents selon la difficulté de la cible à atteindre.

Les arbitres additionnent le nombre de points.

Critères de réalisation :

Servir en revers

Critères de réussite :

Avoir le plus de points

Variables :

- Situation réalisée avec ou sans raquette
- Situation réalisée avec le volant ou fluffball
- Cibles déterminées à atteindre : par exemple telle rangée puis telle autres rangée....

FICHE AP3 : LE SERVICE MUR

But : toucher le mur en servant

Objectifs d'apprentissage : varier les services et servir loin

Dispositif :



10 min



1 raquette,
1 volant et 1 plot
/ enfant



Espace avec un mur



Individuel



Situation
en image

Consignes :

Positionnés face à un mur au niveau d'un plot, les élèves servent et essaient de toucher le mur. À chaque fois qu'ils le touchent, ils reculent le plot (repères à placer au sol) puis recommencent.

Trois minutes de service revers puis 3 minutes de service coup droit.

À la fin de la situation, discuter avec les élèves pour établir les avantages et inconvénients des 2 services :

- Le revers est plus précis mais moins puissant.
- Le coup droit est plus puissant mais moins précis..

Critères de réalisation :

Alterner les services (en revers et en coup droit). Insister sur le service revers

Critères de réussite : avoir le plus de points possible

Variables :

- Situation réalisée avec le volant ou fluffball
- Cibles déterminées à atteindre tracées sur le mur

FICHE AP4 : LE RECORD DE JONGLE A DEUX

But : faire le maximum de jongles d'affilée

Objectifs d'apprentissage : entrer dans l'échange, apprendre à lire les trajectoires.

Dispositif :



10^{min}



2 raquettes et
1 volant / groupe



N'importe où



Par 3



Situation
en image

Consignes :

Deux élèves placés à 2 mètres l'un de l'autre essaient de faire le maximum d'échanges.

On recommence à 0 lorsqu'un volant touche le sol ou est touché 2 fois par le même élève.

Changement de rôle toutes les 3 minutes.

Critères de réalisation :

Conseil : ne pas viser trop tendu ou vers le bas pour laisser du temps à son partenaire.

Critères de réussite :

Noter le record et l'évolution à chaque séance. En fin de cycle, réussir 6 échanges minimum.

Variables :

- Augmenter ou diminuer la distance entre les 2 joueurs pour introduire un jeu plus ou moins tendu.

FICHE AP5 : LES FRAPPES A DEUX

But : frapper le volant et viser son partenaire

Objectifs d'apprentissage : apprendre à lire les trajectoires. Coordonner plusieurs actions motrices

Dispositif :



10^{mn}



1 raquette et
1 volant / groupe



N'importe où



Par 3



Situation
en image

Consignes :

Les deux élèves sont face à face.

Le lanceur envoie le volant main basse à gauche ou à droite de façon aléatoire, en direction d'un des deux plots.

Le tireur, qui est entre les deux plots, se déplace en direction du volant pour le frapper main basse avec la prise de raquette adaptée.

Un point est marqué si le tireur renvoie le volant.

Changement de rôle tous les 10 volants.

Critères de réalisation :

Pour le lanceur : envoyer le volant main basse en direction d'un plot

Pour le tireur : se déplacer pour frapper le volant et réussir à le renvoyer en ayant une prise de raquette adaptée et en utilisant le relâché du buste et en décollant le coude du buste.

Critères de réussite : 7 points marqués sur 10 essais

Variables :

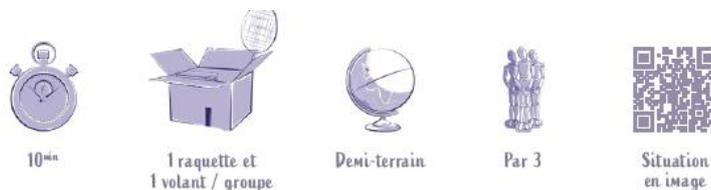
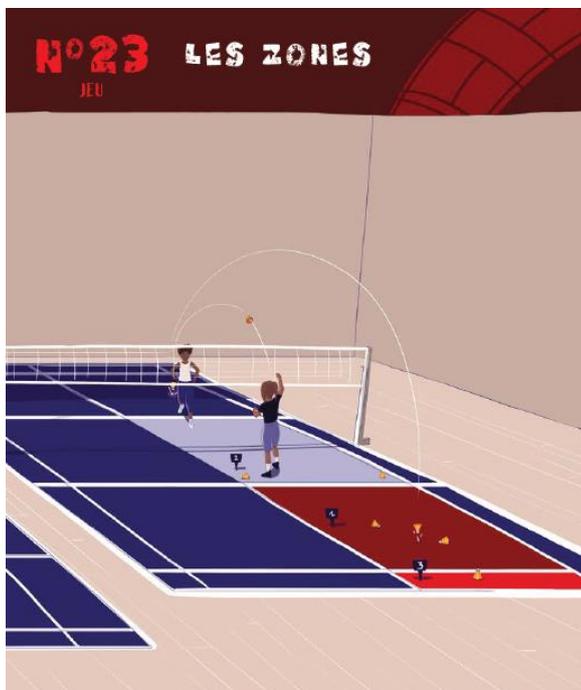
- Position du plot qui détermine la distance entre le lanceur et le tireur
- Lorsque le tireur frappe le volant, il y a un point supplémentaire si le lanceur rattrape le volant.

FICHE AP6 : LES ZONES

But : frapper le volant et viser une zone

Objectifs d'apprentissage : produire des trajectoires variées. Frapper pour atteindre une zone précise.

Dispositif :



Consignes :

Sur un demi-terrain : un lanceur, un tireur et un arbitre

Le lanceur envoie un volant main haute par-dessus le filet dans la zone bleu clair proche du filet.

Le tireur frappe le volant et vise une zone (bleu clair, rouge, marron) afin de marquer des points

Changement de rôle tous les 10 volants.

Rôles sociaux : un arbitre se place derrière le terrain et additionne les points marqués.

Critères de réalisation :

Pour le lanceur : envoyer le volant main haute

Pour le tireur : frapper le volant et réussir à le renvoyer dans une zone

Critères de réussite : marquer au minimum 5 points sur 10 essais

Variables :

- Frapper le volant main haute
- Frapper le volant main basse (en coup droit ou en revers)
- Le tireur réalise une fente avant avec la jambe raquette (jambe droite pour un droitier, toujours devant) au moment de frapper le volant
- Le lanceur envoie le volant en service revers.

FICHE AP7 : LE RECORD D'ÉCHANGES A DEUX

But : faire le maximum d'échanges d'affilée

Objectifs d'apprentissage : entrer dans l'échange, frapper avec une intention.

Dispositif :



10^{min}



2 raquettes et
1 volant / groupe



Demi-terrain.



Par 2



Situation
en image

Consignes :

Par 2 sur un demi-terrain, les élèves sont positionnés plus ou moins éloignés du filet et essaient de faire le maximum d'échanges.

On recommence à 0 lorsqu'un volant touche le sol ou est touché 2 fois par le même élève.

Possibilité d'ajouter un arbitre.

Critères de réalisation :

Conseils :

- Essayer de faire tomber le volant d'en haut, tout droit, sur la bande et non viser fort tendu.
- Effectuer une prise de raquette adaptée et utiliser le relâché-serré.

Critères de réussite :

Repousser à chaque fois son record d'échanges. Les échanges sont réalisés dans la rivière.

Variables :

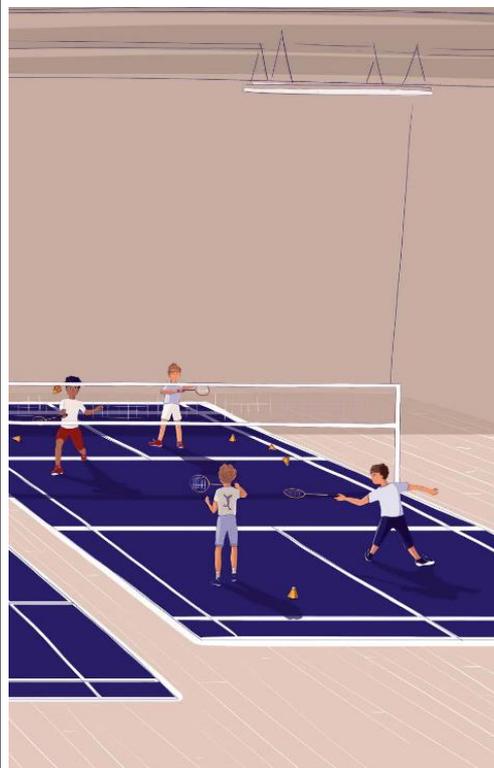
Augmenter la distance entre les 2 joueurs pour introduire un jeu plus tendu. Le tireur réalise une fente avant avec la jambe raquette au moment de frapper le volant. Essayer de marquer le point après 4 échanges.

FICHE SRF : VOLANTS BRULANTS VARIANTE 3

But : envoyer le plus de volants possible dans le camp adverse.

Objectifs d'apprentissage : frapper avec une intention. Enchaîner les frappes.

Dispositif : (dimension d'un terrain : 13x6 m)



10^{min}



4 raquettes et
8 volants / groupe



Terrain entier



4 enfants
/ groupe



Situation
en image

Consignes :

Par terrain : 2 élèves de chaque côté du filet et 8 volants minimum sous le filet.

Au signal de départ, les élèves lancent les volants en **service revers** par-dessus le filet.

Un élève ne peut frapper qu'un volant à la fois. Un élève peut renvoyer le volant adverse directement par une frappe.

Au signal de fin, l'équipe avec le moins de volants de son côté a gagné.

Une partie dure 3 minutes.

Critères de réalisation :

- S'arrêter pour servir, ne pas le faire en courant.
- Rester dynamique et se replacer entre les frappes.

Critères de réussite : l'équipe avec le moins de volants de son côté a gagné.

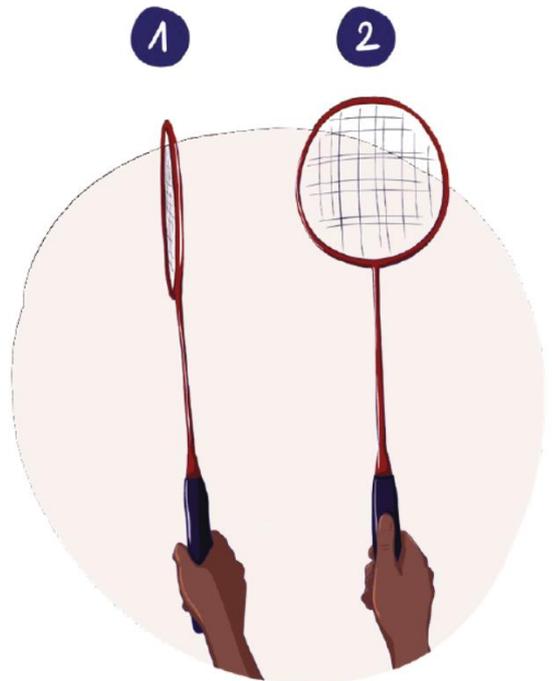
APPORT TECHNIQUES

LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

Les prises de raquette

- 1** Sur une frappe en coup droit (à droite pour un droitier)
- Mettre la raquette droite devant son nombril, de sorte à ne voir que le cadre et pas le cordage.
 - Poser la main sur le grip « *comme si on serrait la main de quelqu'un* ».
 - Pour les enfants : « *Le pouce et l'index forment un V sur le grip* ».

- 2** Sur une frappe en revers (à gauche pour un droitier)
- Mettre la raquette du côté revers (le bras passe devant le ventre).
 - La placer verticale et face au volant de sorte à voir le cordage.
 - Poser la main sur le grip sans casser le poignet.
 - Ainsi, le pouce se positionne sur le grip, dans l'alignement du tamis et permet de produire des trajectoires plus précises qu'avec un mouvement de poignet.
 - Pour les enfants : « *C'est le pouce qui pousse la raquette* ».



LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

Les services



Service revers

- Avec la prise côté revers.
- Le volant devant le nombril.
- Les bras devant soi.
- Geste rapide / sec vers l'avant pour propulser le volant.

Le service revers est plus facile à réaliser.

La position des jambes peut varier d'un enfant à l'autre. Les postures les plus fréquentes sont : la jambe côté raquette devant ou les pieds parallèle, face au filet.

Service coup droit

- Se placer de profil, le côté raquette derrière.
- Lâcher le volant bien devant soi dans l'axe du corps et non devant le nombril.
- Frapper le volant devant, dans l'axe du corps, avec un mouvement de rotation du buste.





LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

La frappe et le lancer main haute

Également appelé « lancer bras cassé ».

- Même principe pour lancer un volant à la main que pour une frappe avec la raquette.
- Se mettre de profil et tirer le coude derrière, haut et loin du buste. Rotation autour de l'appui avant : « *Taper en avançant* ».
- Chercher le relâchement et la vitesse de rotation d'avant-bras.

Cette frappe est à différencier de la frappe / du lancer main basse qui s'effectue par en-dessous, sous la ceinture.

Les expressions « main haute » et « main basse » sont reprises dans les fiches de situation.

La fente avant

- La « jambe raquette » (jambe droite pour un droitier) toujours devant.
- Poussée de la jambe opposée pour poser le talon au sol en premier puis la pointe de pied.
- Le pied dans l'axe du déplacement et non en opposition pour éviter les blessures.

