

Les seniors compétiteurs

Présentation : à ce jour, les compétiteurs, dit « vétérans », sont déjà dans les créneaux d'entraînement classique « adultes », mais où les contenus pédagogiques ne sont pas différents des « adultes » compétiteurs.

Or beaucoup de vétérans, notamment de plus de 50 ans, ne se retrouvent pas dans ces entraînements qu'ils estiment trop physiques.

Les objectifs que se fixent ce public sont très disparates, tout comme les compétitions auxquelles ils participent, mais d'une manière générale, ces seniors recherchent à allier performance et convivialité.

Outre les préconisations et conseils liés à l'âge et aux caractéristiques du public, il convient de se baser sur les fondamentaux du badminton pour entraîner ces compétiteurs, en accord également avec les principes des OTN (orientations techniques nationales) de la fédération.



CARACTÉRISTIQUES ET PROFIL PUBLIC (ENJEUX)

- **Le public senior compétiteur** est déjà dans la pratique, souvent de façon pluri hebdomadaire ou l'associant à d'autres activités (vélo, courses...).
- Il est sportif, compétiteur, recherche la performance, le dépassement de soi, voire ses limites.
- **Soit il pratique depuis longtemps le badminton, soit il a fait un transfert d'activité (handball, tennis, foot...).** Il connaît donc souvent ses besoins, il a des attentes bien précises.
- Il cherche plutôt à améliorer (ou maintenir) sa technique, sa tactique.
- Il recherche la convivialité des rencontres ou des tournois.
- Il s'inscrit aussi dans une logique de sport-santé-bien-être, afin de préserver une forme physique à travers une APS variée.
- Il souhaite concilier APS, convivialité et bonne humeur, aussi à l'entraînement.

Avec l'avancée en âge, le jeu en double, pour ses caractéristiques physiques et ses échanges plus ludiques (entre autre) a souvent plus d'adeptes que le simple.



PRÉCONISATIONS (PRINCIPES À RESPECTER)

- **Il faut montrer à ces compétiteurs que l'entraînement est planifié sur une saison, qu'il y a un sens à la séance** : identifier des objectifs de progression et de performance, déterminer les compétitions.
- **L'échauffement doit être plus progressif** que pour des compétiteurs « adultes », notamment pour les épaules. Commencer par les frappes « main basse » et remonter progressivement. De même pour les changements de direction qui doivent être appréhendés en fin d'échauffement. L'échauffement doit aussi être un moment pour fédérer les seniors dans une ambiance détendue, conviviale et solidaire mais aussi combative
- **Proposer des situations de double**, même pour les « joueurs de simple », en début d'entraînement permet de mieux rentrer dans l'activité.
- **Alterner les situations de duo et de duel régulièrement.** L'intensité dans les séances et les exercices doit être progressive mais bien réelle. Les compétiteurs sont aussi là pour sentir ce dépassement de soi.



POINTS DE VIGILANCE (À ÉVITER)

- Ne pas infantiliser les exercices.
- Éviter les répétitions (de coup) traumatisantes (épaules, dos...).
- Éviter de rester trop longtemps sur des exercices/situations physiques.
- **IL FAUT PROPOSER** plutôt que d'imposer car c'est un public qui sait ce qu'il ne veut pas !!!
- Le respect de l'échauffement dans ses différentes composantes (cardio-respi, préparation des muscles et tendons à l'étirement réflexe..) ne doit pas être négligé.
- L'étirement doit s'apparenter à un maintien des amplitudes. Il doit être progressif et infradouloureux.

Les seniors compétiteurs

PRÉCONISATIONS (PRINCIPES À RESPECTER)

- **Privilégier toutes les situations tactico-techniques et les situations de matchs** : à thèmes ou sous forme de tournois internes (ronde suisse, par équipe, par handicap de points...).

Le joueur doit se dépenser sans avoir l'impression de « faire du physique » :

- Il faut pouvoir proposer un subtil mélange de jeu (technique et ludique), tout de même physique, avec une base de réflexion et de fondamentaux tactiques.
- Proposer des routines pas trop longues. Ou comment finir le point rapidement ?
- Le travail de la régularité, jouer sans faute, doit souvent « suffire » à travailler le physique sur le court.

- **Encadrement à l'écoute** : certains voudront des niveaux (séances) intergénérationnels d'autres que seniors. Il faut faire des groupes par « attentes » et pas forcément par « niveau de jeu ».

Réussir une « cohésion » de groupe :

- L'avant et l'après entraînement doivent être des temps de convivialité.
- Se demander quelles activités sportives complémentaires peuvent être proposées en dehors de la séance de bad ? (maintien condition physique/cohésion de groupe).

- **Les corrections techniques** doivent permettre rapidement de réaliser la trajectoire, sans rechercher la perfection du geste.

- **Se rapprocher au maximum des conditions de matchs** dans les situations proposées (comptage de points, travail des 3 premiers coups...).

EXEMPLES DE SITUATIONS

LE DOUBLE

- Privilégier les matchs à thèmes (cf ci-dessous).
- 2 contre 1 sur demi-terrain, 3 ou 4 contre 2 sur terrain entier.
- Situation de match sur 1/2 terrain sans l'avant du court et le couloir du fond-évolution idem mais en double sur grand terrain.
- Travail des 3-4 premiers coups en situation de matchs : service-retours imposés, consignes sur les services-retours faux.

LA MANIABILITÉ

- Travail des gammes.
- Travail en multi-volants pour apporter des corrections techniques permettant la réalisation de la trajectoire.
- Enchaînement et variation des frappes coup droit/revers, frappes main basse/main haute.
- Jouer contre un mur pour améliorer le relacher-serrer, la vitesse de bras, les réflexes...

ROUTINES

- 3 longs/2 courts (**répété 2 à 3 fois max**) puis libre – variante en mettant de l'incertitude sur trajectoire droite ou croisée.
- 2 longs/3 courts (**répété 2 à 3 fois max**) puis libre – variante idem.

Poste fixe : un joueur « distributeur » reste au filet ou au fond du court et joue sur 3 coins. L'autre renvoie tout sur le « distributeur ». Cette situation doit permettre de se rapprocher des situations de matchs, de traiter l'information dans l'incertitude, le travail important des appuis et des changements de direction qui peuvent être préjudiciables pour les articulations.

MATCHS À THÈMES (simple ou double)

- **Matchs en montante/descendante** (ex : match gagné si 2 volants tombent directement au sol sans être touchés).
- **Valorisation de zones sur le court**. Ex : +3 points si le volant tombe dans la zone avant.
- **Match de 7 zones** : zones identifiées sur le court. Objectif de remporter toutes les zones adverses en mettant directement le volant dedans ou en remportant un match de 3 points (compteur remis à zéro à chaque zone remportée).
- **Matchs à consigne** : main basse puis main haute obligatoire.
- **Réduction de l'espace de jeu** : sans couloir du fond (et sans les latéraux), sur 1/2 terrain puis terrain entier.



RENCONTRES SPORTIVES

Même s'il n'y a pas d'âge limite pour faire un tournoi adulte, la majorité des seniors de + de 50 ans (>V4) vont rechercher des tournois plus adaptés à leurs attentes : convivialité, partage, à âge égal (vétérans)... Aussi, plus les compétiteurs vont avancer en âge, plus le manque de résistance physique va se ressentir sur des tournois de 2 jours.

Voici quelques propositions de journées spécifiques, conviviales et de formules de tournois adaptés :

PAR LES COMITÉS :

- Journée/stage spécifique et convivial multi-activités (badminton, randonnée).
- Championnat vétérans.
- Un inter-clubs.

PAR LA LIGUE :

- Journée/stage à thème, entraînement spécifique et multi-activités.
- Championnat vétérans.
- Un inter-comités.

PAR LES CLUBS :

- Tournoi Promobad.
- Tournoi famille.
- Tournoi « 3 générations ».
- Tournoi « 2 semaines » ou « plusieurs créneaux ».

La compétition de référence est le championnat de France et **les modèles « interclubs » sont les formats les plus prisés par ce public.**



Proposition d'un Inter Comités Vétérans

PRÉSENTATION :

L'ICV a pour but de dynamiser l'offre de compétitions du public senior souvent trop isolé dans des clubs « ruraux ». Les ligues pourront mettre en place la formule la plus appropriée, en fonction du nombre de seniors inscrits par Comité et de leur catégorie (se rapprocher de la FFBaD si besoin dispositif.senior@ffbad.org).

Public concerné :

Tout senior, homme, femme, désireux de connaître la compétition, à partir de V4 (+ de 50 ans).