

FFBad

Fédération Française
de Badminton

PARCOURS CLUB

**ARTICULATION
DU DISPOSITIF
JEUNES (DJ) ET
DES PARCOURS
DE FORMATION
DU JEUNE
JOUEUR (PFJJ)**



Depuis plusieurs années la FFBaD met à disposition des entraîneurs de badminton des supports et ouvrages, destinés à les aider dans leur difficile tâche de faire progresser leurs joueurs. Les premières productions ont défini les Orientations Techniques Nationales (Dispositif Jeunes – 2010) et les Orientations Techniques du Haut Niveau (OTHN -2014, mises à jour en 2017). Elles ont ensuite structuré le Parcours de Formation du Jeune Joueur aux plans •Technico-tactique (PFJJ -2019) et •Préparation Physique (PFJJ -Amphora 2020). Ces ouvrages ont été complétés par deux autres plus généralistes sur l'entraînement: *Les 100 mots-clés de l'éducateur sportif* (Amphora 2020) et *Devenez un meilleur entraîneur* (Amphora 2020).

INTRO- DUCTION

Les OTN, OTHN et PFJJ ont largement contribué à la structuration d'une trajectoire vers la performance par l'accès aux filières de haut niveau. Mais cet accès est restreint à un petit nombre de joueurs, alors que nos clubs regorgent de jeunes qui ont de belles qualités. Il nous est donc apparu nécessaire de construire un dispositif permettant à ces jeunes de pouvoir bénéficier d'une suite de formation solide.

Un gros travail a donc été accompli pour articuler le Dispositif Jeunes et les Parcours de Formation du Jeune Joueur dans une perspective d'utilisation par les entraîneurs de clubs au contact des joueurs venant deux à quatre fois par semaine. Il en ressort deux parcours: un parcours Club et un parcours Avenir selon les possibilités d'entraînement des jeunes, respectivement 2 fois par semaine et au moins 3 fois.

Donnant des perspectives très concrètes de mise en œuvre sur les priorités et leurs modalités de travail, cet ouvrage contribue non seulement à développer une culture commune de l'encadrement du badminton mais aussi à conjuguer l'atteinte d'objectifs sportifs très élevés pour la fédération ET une réponse à l'attente d'un accompagnement de tous les compétiteurs de nos clubs à leur montée en niveau.

Jerôme Careil
Directeur Technique National



**DOCUMENT RÉDIGÉ
PAR
FRÉDÉRIC DOR,
PHILIPPE GEORJON,
VINCENT LAIGLE,
VINCENT VANHULLE**

RE- MERCIE- MENTS

**Merci à
STÉPHANIE LE CLOAREC,
SÉVERINE SCHOTTLER
et QUENTIN TUAILLON
pour leur implication,
leurs commentaires
et leur relecture attentive.**

01

POURQUOI UN NOUVEAU DISPOSITIF 6 AU SERVICE DE LA FORMATION DU JEUNE JOUEUR

Une formation du jeune joueur dynamisée depuis 10 ans.....	6
La nécessaire articulation du Dispositif Jeunes et des Parcours de Formation du Jeune Joueur.....	8

02

DEUX PARCOURS DE FORMATION BIEN IDENTIFIÉS... 11

SOMMAIRE

03

LA SITUATION DE COMPÉTITION AU CŒUR 13 DE L'APPRENTISSAGE ET DE LA PERFORMANCE

Définition et description de la situation de jeu (ou de compétition).....	13
Situation de compétition, rapport de force et intentions larges.....	15
Les observables (priorités hautes sur les 9-13 ans).....	16
Les priorités hautes en préparation physique sur les 9-13 ans.....	25
Conclusion.....	28

04

UNE PÉDAGOGIE VARIÉE, 29 DIVERSIFIÉE TOUT AU LONG DES PARCOURS

Les deux voies d'apprentissage.....	29
La recherche du décalage optimal ou délicieuse incertitude.....	31

05

LES PRÉREQUIS AUX PARCOURS CLUB ET AVENIR 32

Les joueurs et les parcours	32
Dispositif Jeune étape 1 et étape 2 : les fondations des 2 parcours.....	34
L'évaluation pour s'engager sur le parcours Club ou Avenir	36

06

LA CONSTRUCTION DES PARCOURS EN 3 BLOCS 38

Bloc tactico-technique	39
Bloc technico-tactique (les observables).....	41
Bloc Préparation Physique.....	42



07

LES 2 PARCOURS EN PRATIQUE 43

Le Parcours Club.....	43
Le Parcours Avenir.....	47

08

EXEMPLES EN PARCOURS CLUB 51

Planification sur 2 saisons.....	52
Programmation du cycle 2 de la saison 1 et exemples de séances.....	53
Programmation du cycle 3 de la saison 1 et exemples de séances.....	57
Programmation du cycle 4 de la saison 1 et exemples de séances.....	61

09

EXEMPLES EN PARCOURS AVENIR 68

Planification sur une saison.....	69
programmation du cycle 2 de la saison 1 et exemples de séances.....	71

10

ANNEXES 72

Bibliographie.....	72
Glossaire des parcours de formation du jeune joueur.....	73
Glossaire des coups techniques.....	74
Fiches de planification.....	75

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Description des 2 parcours : Club et Avenir.....	12
Figure 2 : Caractéristiques de la situation de compétition.....	14
Figure 3 : Exemple de rapports de force dans l'échange en simple.....	28
Figure 4 : Exemple de rapports de force dans l'échange en double.....	16
Figure 5 : Chemin de raisonnement qui place la situation de compétition au centre des apprentissages.....	28
Figure 6 : Zones de travail du joueur en fonction de son habileté et de la difficulté de la situation.....	31
Figure 7 : Parcours Club et Parcours Avenir.....	32
Figure 8 : Volumes du Parcours Club.....	44
Figure 9 : Volumes du Parcours Avenir.....	47

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Mise en parallèle des caractéristiques du DJ et des PFJJ.....	10
Tableau 2 : Intentions larges en fonction des rapports de force en situation de jeu.....	15
Tableau 3 : Intentions larges en simple et en double (base des thématiques de cycle).....	39
Tableau 4 : Quelques exemples d'intentions de jeu.....	40
Tableau 5 : Blocs technico-tactiques.....	41
Tableau 6 : Blocs Préparation Physique.....	42
Tableau 7 : Exemple de blocs technico-tactiques sur une saison pour un groupe de joueur de 10-11 ans en 1ère année du Parcours Club.....	45
Tableau 8 : Exemple de programmation des intentions larges en Parcours Club.....	45
Tableau 9 : Exemple de programmation de blocs technico-tactiques sur une saison pour un joueur en Parcours Avenir.....	49
Tableau 10 : Exemple de programmation d'intentions larges sur une saison en Parcours Avenir.....	49



POURQUOI UN NOUVEAU DISPOSITIF AU SERVICE DE LA FORMATION DU JEUNE JOUEUR

LES CHAMPIONNATS DU MONDE ORGANISÉS EN FRANCE EN 2010 ONT ÉTÉ L'OCCASION DE LANCER UN DISPOSITIF DE RÉFÉRENCE : LE DISPOSITIF JEUNES.

IL EXPOSE LES ORIENTATIONS TECHNIQUES NATIONALES (OTN), SOCLE DE LA CONSTRUCTION DU JOUEUR, SUR LESQUELLES REPOSE TOUTE UNE PROGRAMMATION DE LA FORMATION DU JEUNE JOUEUR DE 6 À 15 ANS EN QUATRE ÉTAPES.

1.1 UNE FORMATION DU JEUNE JOUEUR DYNAMISÉE DEPUIS 10 ANS

De nombreuses vidéos sont disponibles pour s'approprier nombre d'exercices et d'éducatifs. Ce dispositif a pour finalité l'augmentation du nombre de licenciés et la structuration des écoles de jeunes.

En 2015, puis dans une version révisée en 2017, ce sont les Orientations Techniques du Haut Niveau (OTHN), qui ont été publiées. C'est le deuxième étage de la construction des joueurs qui s'engagent



dans la voie de la performance et de la haute performance.

Au-delà de ces OTHN, et pour rendre plus concret la formation des joueurs s'engageant dans la voie de la performance et du haut niveau, des travaux intitulés PFJJ (Parcours de Formation du Jeune Joueur) sur les versants technico-tactiques et préparation physique ont été publiés (chez Amphora pour ce dernier) depuis 2017, soit 7 ans après le DJ. Ce parcours distingue trois catégories d'âge – 9-13 ans, 13-16 ans et 16-19 ans – pour lesquelles des priorités hautes, moyennes et basses ont été identifiées et ciblées sur les joueurs qui se destinent à la pratique de haut niveau.

Le Dispositif Avenir et le label Club Avenir, actifs depuis 2014, concrétisent de manière structurelle cette formation du jeune joueur en demandant aux clubs concernés de mettre en place une organisation adaptée pour un volume d'entraînement élevé pour les joueurs sélectionnés.

On peut ajouter à tous ces éléments structurants mis en place par la fédération la pu-

blication de deux ouvrages intitulés «*Devenez un meilleur entraîneur – Méthode et conseils pour un accompagnement efficace*» et «*Les 100 mots-clés de l'éducateur sportif – (re)donner du sens à votre discours*».

À côté de toutes ces initiatives françaises, il est important d'avoir à l'esprit que l'international a aussi bougé ces dernières années. La BWF, la fédération internationale, a développé un outil appelé «*Shuttle Time*» pour permettre le développement de la pratique du badminton dans tous les pays du monde. Des documents conséquents, en cohérence avec le Dispositif Jeunes de la FFBaD, ont été produits, de même qu'un grand nombre de vidéos assurant la visualisation de très nombreux exercices et éducatifs ainsi que la description de nombreux points techniques et tactiques.

Enfin, on notera que l'évolution de l'architecture des formations fédérales ainsi que leurs contenus s'appuient fortement sur tous ces écrits. De même que les formations continues et les formations professionnelles, que sont les CQP, DEJEPS et DESJEPS.



1.2 LA NÉCESSAIRE ARTICULATION DU DISPOSITIF JEUNES ET DES PARCOURS DE FORMATION DU JEUNE JOUEUR

Ce récapitulatif montre non seulement la forte dynamique enclenchée au cours de la décennie qui vient de s'achever, mais également les voies complémentaires pour assurer l'enseignement¹ et l'entraînement² du badminton pour tous les joueurs quelle que soit leur finalité. Le Tableau 1 rassemble et met en parallèle l'ensemble des informations du DJ et des PFJJ.

Le recul pris aujourd'hui permet de pointer les précisions et les renforcements nécessaires à une utilisation encore plus optimisée de tous ces dispositifs. L'expérience montre que les étapes 1 et 2 du DJ sont largement utilisées, mais pas les étapes 3 et 4. Cela dénote un prisme encore très technique de l'approche de l'apprentissage du badminton. L'expérience montre également, malgré les efforts fournis, une attention forte sur les OTHN et les PFJJ, oubliant que tous les jeunes ne peuvent entrer dans la voie du haut niveau. Oubliant surtout que les OTN et la programmation du DJ permettent d'acquérir un niveau de jeu élevé au moins régional.

Il a alors paru important de proposer un regard sur les atouts de leur complémentarité afin que les entraîneurs s'emparent à bon escient de leur articulation. Cela s'est traduit par la nécessité de créer des parcours allant au-delà de l'apprentissage – étapes 1 et 2 du DJ – sans aller forcément vers le HN. Les deux parcours ont été dénommés « Parcours CLUB » et « Parcours AVENIR ». Ces parcours permettent de mettre au cœur



de la réflexion de l'entraîneur la situation de jeu (celle qui est rencontrée en match). C'est un point d'ancrage incontournable que le jeune joueur entre ou non dans la voie de la performance et du haut niveau.

Le présent document vise à rendre concret et opérationnel l'appropriation par les entraîneurs de la mise en place de ces deux parcours. Il rappelle dans un premier temps les ingrédients essentiels tels que les rapports de force en simple et double et les priorités hautes des PFJJ tactico-technique et préparation physique. Il décrit ensuite les critères d'orientation vers l'un ou l'autre des parcours. Enfin, il propose le cadre de construction de la programmation des cycles d'apprentissage et de performance pour chacun des parcours, suivi d'exemples détaillés sur deux saisons pour le Parcours Club et d'une saison pour le Parcours Avenir. Ces exemples, incluant du simple et du double, vont jusqu'à des propositions de séances en trois séquences avec quelques exercices pour illustrer.

1. L'enseignement correspond à la première phase de formation d'un joueur. Elle consiste à faire apprendre, notamment, les fondamentaux techniques et tactiques du badminton. C'est de l'apprentissage. Le public présent n'a pas de connaissance particulière et il convient de lui apporter les bases nécessaires pour prendre du plaisir sur le terrain. La finalité est de construire un joueur de badminton avec les attitudes corporelles et gestuelles ainsi que les qualités physiques et mentales.

2. L'entraînement est la deuxième phase de formation d'un joueur. Elle fait entrer le joueur dans la dimension de performance. Elle conduit la personne qui connaît déjà quelque chose à renforcer son habileté ou sa compétence notamment en la répétant autant de fois que nécessaire ou bien en faisant évoluer sa façon de la réaliser. On s'entraîne à réaliser une frappe, un déplacement, une combinaison, une situation de jeu pour en acquérir la fluidité d'exécution mais aussi des subtilités supplémentaires pour donner de l'efficacité à ce que l'on fait sur le terrain.

TABLEAU 1
MISE EN PARALLÈLE DES CARACTÉRISTIQUES DU DJ ET DES PFJJ (1/2)

	DJ ÉTAPE 1	DJ ÉTAPE 2	DJ ÉTAPE 3	DJ ÉTAPE 4	PFJJ 9-13 ANS
OBJECTIFS GÉNÉRAUX	<ul style="list-style-type: none"> Augmenter le nombre de licenciés. Développer le niveau des jeunes en organisant la pratique dès 5 ans. Structurer les clubs. Assurer une cohérence nationale. 				<ul style="list-style-type: none"> Développer le niveau des jeunes qui sont dans l'accès au HN Décliner les priorités des OTHN pour les 9-19 ans Poursuivre le partage et la diffusion d'une culture commune Faciliter et harmoniser les évaluations
MODÉLISATION	<ul style="list-style-type: none"> OTN Explosif : puissance des frappes et du déplacement, tenir l'explosivité dans le temps Lucide : prise et traitement d'info, anticipation, concentration, activation émotionnelle Précis : coordinations, habiletés et efficacité motrices, souplesse 				<ul style="list-style-type: none"> OTN Gagner le combat : combativité, gestion des émotions, concentration Anticiper et créer du désordre : jouer en stratégie, Se déplacer en rythme Frapper pour déstabiliser Préparation Physique : Adaptation, Disponibilité, Prophylaxie
OBJECTIFS PARTICULIERS DE LA PÉRIODE OU PRIORITÉS D'APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"> Construire une motricité générale Jouer se dépenser et réussir seul ou en groupe. Acquérir des frappes variées dans l'espace proche Comprendre le but de ses actions 	<ul style="list-style-type: none"> Acquérir l'ensemble des composantes du déplacement S'engager en compétition Renforcer l'acquisition des frappes Construire une motricité spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> Se dépasser et développer le goût de l'effort Stabiliser les habiletés acquises en étape 1 et 2 Jouer dans la vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> Se préparer physiquement Élargir son répertoire technique Construire un projet sportif 	<ul style="list-style-type: none"> Stabiliser la maniabilité dans la vitesse et l'incertitude Développer la prise et le traitement de l'information (étape psycho motrice) Développer harmonieusement les ressources en lien avec les OTHN Filière aérobie Disponibilité motrice Vivacité
PÉRIODE CIBLE	5 à 8 ans	8 à 10 ans	10 à 12 ans	12 à 15 ans	9 à 13 ans
ENCADREMENT PRÉCONISÉ	DEJEPS, DESJEPS	DEJEPS, DESJEPS	DEJEPS, DESJEPS	DEJEPS, DESJEPS	DEJEPS, DESJEPS
ENCADREMENT POSSIBLE	EB2, EB1	EB2, EB1	EB2	EB2	
ENCADREMENT COMPLÉMENTAIRE (ASSISTANT)	CQP, AB2J	CQP, AB2J			
VOLUME PRÉCONISÉ	1h30/ semaine	2 x 1h30/ semaine	4h en 2 x 2h (40' de séance indiv.)	6h-8h en 3 x 2h - 4 x 2h	8h en 4 x 2h (1 séance individuelle; 2 x surnombre)

TABLEAU 1
MISE EN PARALLÈLE DES CARACTÉRISTIQUES DU DJ ET DES PFJJ (2/2)

	DJ ÉTAPE 1	DJ ÉTAPE 2	DJ ÉTAPE 3	DJ ÉTAPE 4	PFJJ 9-13 ANS
ORGANISATION PÉDAGOGIQUE / PLANIFICATION	5 périodes sur la saison Gestion par ateliers (4)	5 périodes sur la saison Gestion par ateliers (4)	5 périodes sur la saison (1 objectif prioritaire par période) 3 blocs par séance : 1x40' prioritaire + 1x20' complémentaire	4 périodes sur la saison : reprise, développement, pré compétition, récupération.	Maintien de 2 à 3 thèmes de travail (priorités hautes) par cycle (5 à 7 semaines) + 2 à 3 thèmes complémentaires pour stabiliser les acquis. Aucune organisation pédagogique sur la séance
THÉMATIQUES PRIORITAIRES DES CONTENUS	<ul style="list-style-type: none"> • Main Basse • Jeu au filet • Main Haute • Drive • Revers 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements avant et arrière • Les frappes en différents points du terrain • Apprentissage des matchs 	<ul style="list-style-type: none"> • Couverture du terrain en attaque • Couverture du terrain en défense • Jouer du fond vers partout • Jouer de l'avant vers partout 	<ul style="list-style-type: none"> • TT : Frappe dans le retard, Fixation, Feinte, Double • PP : évaluation, PMA, Vitesse et vivacité, prophylaxie, renforcement 	<ul style="list-style-type: none"> • TT : maniabilité, prise et traitement de l'info, relâché serré, fixation/feinte, RA, PF, armé fort • PP : aérobie, dispo motrice, vivacité
OUTILS PROPOSÉS	16 fiches : <ul style="list-style-type: none"> • 5 sur motricité et coordination • 2 sur maniabilité • 5 sur les frappes • 2 sur le duel et le jeu badminton 	11 fiches : <ul style="list-style-type: none"> • 5 sur les déplacements • 4 sur les frappes • 1 sur le duel 	7 fiches : <ul style="list-style-type: none"> • 1 sur préparation physique ; • 6 sur Tactico-technique Situations détaillées • Programmation annuelle précise 	11 fiches : <ul style="list-style-type: none"> • 5 sur le Tactico-technique ; • 4 sur la préparation physique ; • 2 sur mental / projet sportif 	8 fiches (priorités hautes technico-tactiques) PFJJ préparation physique avec planification annuelle détaillée



02

DEUX PARCOURS DE FORMATION BIEN IDENTIFIÉS

Les 2 parcours identifiés pour répondre aux objectifs du diagnostic permettent de mettre en lien le DJ et les PFJJ. Ils définissent les deux chemins que les jeunes joueurs peuvent emprunter dès le début de leur pratique.

Les étapes 1 et 2 du DJ restent le socle commun aux 3 à 4 premières années de pratique. Les structures ont alors le choix d'orienter leurs joueurs vers un « Parcours Club » classique à visée de perfectionnement ou vers un Parcours « Avenir » qui représente le premier niveau d'accès à la pratique de haut niveau (Figure 1).

Certains s'étonneront que nous ayons appelé un des deux parcours « Parcours Avenir ». Encore une confusion avec le label Club Avenir et le Dispositif Avenir diront-ils ? Pas si sûr. Pourquoi ? Parce que ce document

met en avant l'articulation et la complémentarité entre le DJ et le PFJJ et donc le label Club Avenir qui est un premier engagement dans l'accès au haut niveau. Alors que nous aurait-on dit si nous avons retenu une autre appellation telle que « Performance » par exemple ? À croire que le Club Avenir³ et le Dispositif Avenir⁴ ne sont pas dans la performance !

C'est donc bien le contraire que nous avons souhaité. La construction proposée met naturellement et simplement en avant tous les joueurs de 9 à 13 ans de nos clubs qui forment le potentiel du label Club Avenir. Tous ne sont pas éligibles, la sélection étant rigoureuse au sein du Dispositif Avenir. Mais tous doivent pouvoir vivre intensément leur instant badminton s'ils le souhaitent, s'ils en montrent l'envie. Tous les clubs doivent donc être en mesure de leur proposer le volume et la qualité d'entraînement pour entrer de plain-pied dans la performance.

Tous les clubs doivent pouvoir s'engager dans une structuration permettant cette performance. Et le label Club Avenir propose cette structuration en volume et en qualité. Il est donc naturel que les clubs proposent un parcours apparenté, ou se rapprochant le plus possible, à celui préconisé par ce label. C'est pour cela que dans l'esprit des rédacteurs de cette proposition de deux parcours, l'un est tourné vers le club en fonction des ressources possibles et l'autre vers l'avenir tout en proposant des ajustements pour montrer sa viabilité quel que soit le club.

Cette donc une appellation commune pour faire comprendre l'engagement sur une voie d'ambition partagée. Elle fait comprendre la place que chacun peut prendre en fonction de son potentiel. D'ailleurs, ici ou là, un certain nombre de clubs ont déjà retenu l'appellation « groupe Avenir » pour leurs jeunes joueurs ayant du potentiel mais n'entrant pas dans le dispositif Avenir de la fédération.

ÂGE CIVIL	6	7	8	9	10	11	12	13	14
SCOLARITÉ	Maternelle	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6 ^e	5 ^e	4 ^e
CATÉGORIE	MiniBad			Poussin		Benjamin		Minime	
CLUB	DJ étape 1			DJ étape 2		PARCOURS CLUB (DJ étape 3 + PFJJ)			
AVENIR	DJ étape 1		DJ étape 2		PARCOURS AVENIR (PFJJ + DJ étape 3)				

DESCRIPTION DES 2 PARCOURS : CLUB ET AVENIR
FIGURE 1



3. Le label Club Avenir est obtenu par les clubs qui entraînent au moins un joueur (qui devient joueur Avenir), ayant atteint le DAI ou le DAN et qui s'engagent à répondre au cahier des charges du label. Une convention est signée entre la FFBD, le Président et l'Entraîneur du club ainsi que le joueur et sa famille. Chacun s'engage ainsi à remplir sa part du contrat pour la saison.

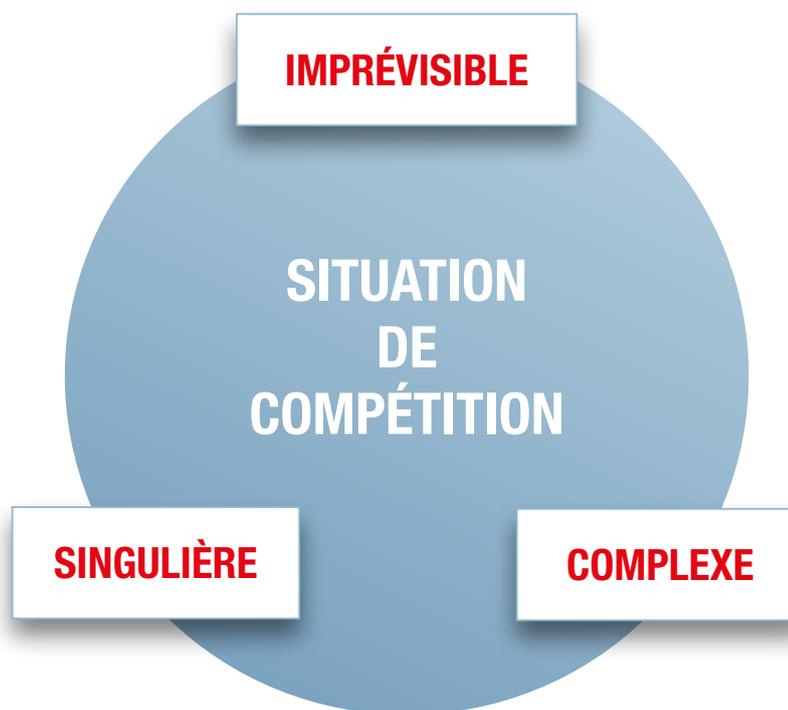
4. Le Dispositif Avenir est le système fédéral de détection des joueurs à potentiel entre 9 et 13 ans leur attribuant un niveau départemental, régional, inter-régional ou national (DAD, DAR, DAI ou DAN).



LA SITUATION DE COMPÉTITION AU CŒUR DE L'APPRENTISSAGE ET DE LA PERFORMANCE

3.1 DÉFINITION ET DESCRIPTION DE LA SITUATION DE COMPÉTITION

A tous les âges, quel que soit le parcours suivi, l'entraînement doit s'organiser par rapport à la performance. Les programmations se doivent donc de garder comme objectif principal la préparation à la situation de jeu rencontrée en compétition car celle-ci est toujours complexe, singulière et surtout imprévisible (Figure 2).



CARACTÉRISTIQUES DE LA SITUATION DE COMPÉTITION
FIGURE 2

La définition ci-dessous de cette situation de compétition, proposée par François Bigrel dans son ouvrage intitulé «*La performance humaine, à la recherche du sens...*», est très explicite sur ce à quoi doit faire attention l'entraîneur.

« La situation de compétition peut être qualifiée en somme de situation contingente, c'est-à-dire de situation qui est mais aurait pu ne pas être. Elle est singulière, n'a jamais existé auparavant et n'existera jamais plus dans le futur. Elle met en présence des forces toujours nouvelles et exige à chaque fois, un commencement dont il conviendra toujours de prendre en compte la part d'incertitude. Elle aboutit à une production de sens. »

Pourtant, encore trop souvent, les entraînements sont conçus comme si la performance en compétition était prévisible. Les jeunes sont placés en position de répéter des solutions apprises durant la semaine, avant même d'avoir rencontré les problèmes inhérents à la situation de compétition.

Le joueur doit plutôt développer du plaisir à être confronté à une problématique, à un imprévu et surtout ne pas en avoir peur. L'entraîneur par ses mises en place quotidiennes, favorise le développement de l'adaptabilité face à une situation complexe.

Quelle que soit la période et quel que soit l'âge des joueurs, le technicien responsable de l'entraînement se doit donc de construire des programmations en gardant à l'esprit que la situation de jeu rencontrée en compétition est la référence absolue à préparer.

Mais, concrètement, comment définir la situation de compétition, au-delà de ses caractéristiques énoncées ci-dessus ? Elle peut se définir comme étant un rapport de force dans un contexte particulier. Le joueur se doit alors de mettre en place une intention de jeu pour déstabiliser l'adversaire, rééquilibrer le rapport de force ou reprendre l'ascendant sur cet adversaire (intention large). Enfin, pour répondre à cette intention, il puise dans les outils que sont les observables technico-tactiques.

3.2 SITUATION DE COMPÉTITION, RAPPORT DE FORCE ET INTENTIONS LARGES

De manière plus précise, les différents rapports de force qui ressortent des situations de compétition, peuvent se décrire tels que le rapporte le Tableau 2.

1. Lorsqu'un joueur est en situation très favorable (90/10), son adversaire est en situation très défavorable (10/90).

2. Lorsqu'un joueur est en situation favorable (80/20, 70/30), son adversaire est en situation défavorable (30/70, 20/80).

3. Lorsqu'un joueur est en situation neutre, son adversaire l'est également.

Ces différents rapports de force dans un même échange et les intentions larges en lien, servent de base à la construction des thématiques de cycles proposés dans les 2 parcours. Ceci pour nous assurer que la situation de jeu reste la référence de toutes nos planifications et programmations.

TABLEAU 2
INTENTIONS LARGES EN FONCTION DES RAPPORTS DE FORCE EN SITUATION DE JEU

RAPPORT DE FORCE	INTENTIONS LARGES EN SIMPLE	INTENTIONS LARGES EN DOUBLE
TRÈS FAVORABLE 90/10	Remporter l'échange sur une frappe ou le coup d'après	Remporter l'échange sur une frappe ou le coup d'après
FAVORABLE 80/20 – 70/30	Maintenir le rapport de force Accentuer l'avantage pour obtenir un coup faible de l'adversaire	Maintenir le rapport de force Déstabiliser la défense pour obtenir un coup faible ou une faute de la paire adverse
NEUTRE 60/40 – 50/50	Neutraliser l'adversaire Créer un décalage en sa faveur pour monter dans le rapport de force	Neutraliser l'adversaire Créer un décalage pour gagner l'attaque
DÉFAVORABLE 30/70 – 20/80	Rétablir l'équilibre et monter dans le rapport de force sur le coup d'après	Déséquilibrer l'unité collective de la paire adverse et monter dans le rapport de force sur le coup d'après
TRÈS DÉFAVORABLE 10/90	Rester dans l'échange	Rester dans l'échange

Les Figures 3 et 4 montrent un exemple de rapports de force observés en simple et double en fonction des situations de jeu. Les zones identifiées représentent les zones de frappes du volant. Cette schématisation reste une interprétation des grandes tendances des rapports de force dans une dis-

cipline. En aucun cas, elle ne représente la réalité d'un match en particulier. En fonction du contexte, de la discipline (SH/SD, DH/DD/DX), des caractéristiques et du niveau de chaque joueur, les rapports de force restent mouvants.

FIGURE 3
EXEMPLE DE RAPPORTS DE FORCE DANS L'ÉCHANGE EN SIMPLE

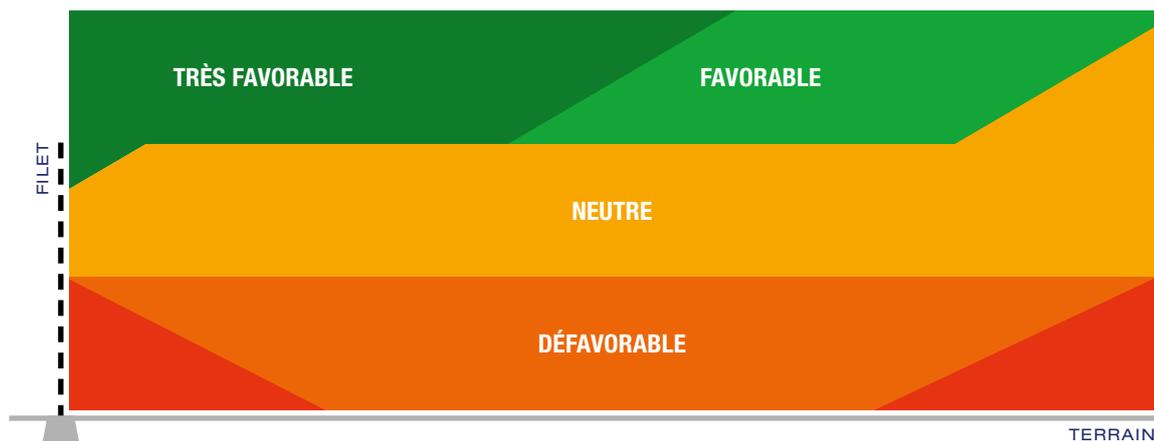
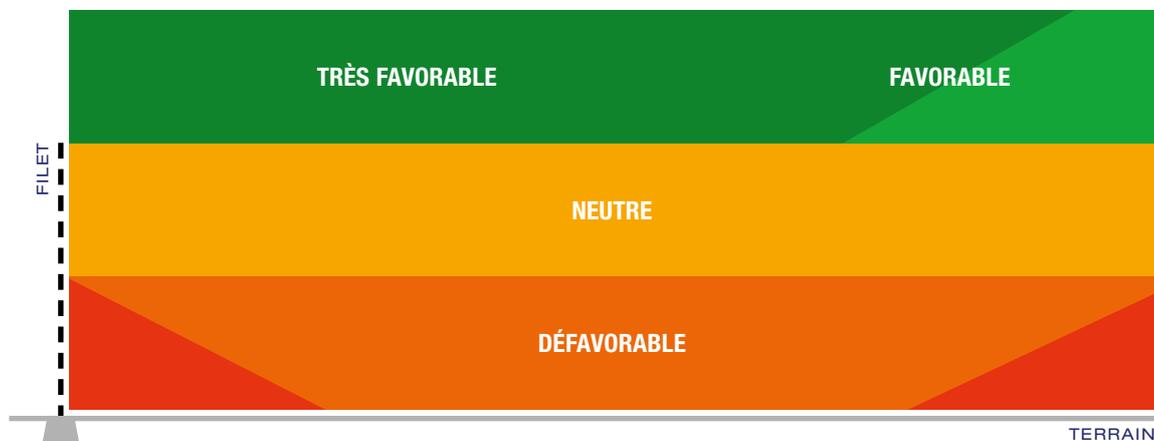


FIGURE 4
EXEMPLE DE RAPPORTS DE FORCE DANS L'ÉCHANGE EN DOUBLE



3.3 LES OBSERVABLES (PRIORITÉS HAUTES SUR LES 9-13 ANS)

Les outils de la Fédération Française de Badminton (DJ et PFJJ notamment, mais aussi de nombreux documents ou vidéos produites par les entraîneurs sur le territoire), ont répertorié et listé les différents observables, éléments clés ou encore « veiller à » nécessaires à la réalisation d'une frappe optimisée.

Ce sont ces éléments clés que doivent développer les jeunes joueurs de 6 à 9 ans avec le DJ étape 1 et 2 et plus particulièrement de 9 à 13 ans avec le Parcours Club ou Avenir. Pour ces 2 parcours, ils se caractérisent par les priorités hautes du Parcours de Formation du Jeune Joueur pour les 9-13 ans technico-tactique. Elles sont rappelées dans les pages ci-après.

PRISE ET TRAITEMENT DE L'INFORMATION (DANS LA VITESSE)

DÉFINITION

→ Sur la base des informations disponibles, il s'agit de créer ou d'entretenir des réflexes conditionnés (ou automatismes) par différents stimuli spécifiques à l'activité badminton et destinés à améliorer l'anticipation (acte tactique visant à réduire l'incertitude du joueur et à en créer pour l'adversaire).

ENJEUX TACTIQUES

1. ÉTAPE COGNITIVE

→ **Décoder les informations pour décider d'une organisation**

Reconnaître des situations types pour développer des stratégies de réponses (sélection / programmation) avant le signal de réponse (surtout quand le temps disponible pour agir est court) : secteur qui nécessite une connaissance des probabilités de réponses adverses pour amorcer/réaliser une organisation anticipée à la frappe adverse. Cette étape permet de construire une meilleure gestion du coup d'après par l'utilisation du timing de remplacement et de l'orientation de la reprise d'appuis marquée et en facilitant le timing de reprise d'appuis marquée

2. ÉTAPE PSYCHOMOTRICE

→ **Mettre en place l'organisation choisie**

Développer les réponses effectives en cherchant à améliorer la vitesse de réaction, l'exactitude de la réponse, la vitesse du mouvement et sa précision. Les situations avec incertitude et pression temporelle sont recherchées. Le travail de cette étape psychomotrice représente une des clés de la gestion de la vitesse et de l'incertitude.

Elle permet d'adapter l'organisation gestuelle et donc d'engendrer des réponses variées et performantes sous pression temporelle.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Les observables de ce thème sont assez larges car il s'agit de construire un faisceau d'indices nous permettant d'évaluer les joueurs. Cependant, voici les questions auxquelles nous pouvons répondre afin d'évaluer le niveau acquis mais aussi jouer sur les variables mises en avant pour développer ce niveau là où les manques ressortent :

DOMAINE COGNITIF

- Le joueur joue-t-il « juste » ?
- Le joueur est-il capable d'analyser le jeu adverse ? De s'y adapter ? De changer de stratégie ?
- Fait-il des choix dans l'orientation/timing de la reprise d'appuis marquée ? S'organise-t-il pour le coup d'après ?
- Fait-il un choix dans l'armé avant la frappe adverse ?

DOMAINE PSYCHOMOTEUR

- Son niveau de précision est-il bon dans la vitesse ?
- S'adapte-t-il à une fréquence d'échanges élevée (défenses, jeu à plat, jeu espace avant, situations avec adversaires en surnombre...) ?
- Parvient-il à varier les réponses en étant sous pression temporelle et les adapter à la situation ?

LE TIMING DE DÉPLACEMENT

DÉFINITIONS

- **Timing de reprise d'appuis marquée:** reprise d'appuis marquée systématique juste après l'impact du volant adverse.
- **Timing de remplacement:** vitesse de remplacement en fonction de la trajectoire produite et des possibilités de réponse de l'adversaire.

ENJEUX TACTIQUES

LE BON TIMING DE LA REPRISE D'APPUI MARQUÉE

- Facilite la prise d'information et le changement de direction par l'arrêt du remplacement
- Permet de démarrer dans le rythme juste, ni trop tôt ni trop tard et de pousser fort
- Permet de répondre à la fixation de l'adversaire
- Facilite l'utilisation du pied frappe

LE TIMING DE REMPLACEMENT

- Facilite un remplacement dans le rythme juste, c'est-à-dire dans une dynamique appropriée au contexte
- Induit le développement des qualités de lecture du jeu
- Induit un premier pas de remplacement puissant (pied frappe)
- Permet d'assurer la qualité (timing et puissance) de la reprise d'appuis marquée pour le coup d'après
- Assure une récupération optimale entre les frappes

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Pour réaliser une reprise d'appuis marquée dans le bon timing, le joueur ralentit son déplacement et effectue systématiquement un saut d'allègement au moment de la frappe adverse, pour assurer une reprise d'appuis marquée juste après la frappe. Dans la mesure du possible, cette reprise d'appuis marquée ne doit pas être précédée par un temps d'immobilité. La dynamique des appuis doit être assurée.

Pour cela, le timing de remplacement est essentiel. Il se caractérise par une adaptation de la vitesse de remplacement à la trajectoire produite et aux possibilités de réponse de l'adversaire. Sur une trajectoire offensive, le joueur se replace plus rapidement qu'après une frappe défensive.

Le timing de remplacement est particulièrement important sur l'espace filet-mi-court après la production de lob offensif ou défensif. Dans les deux cas, le premier pas de remplacement doit être puissant et dynamique, pour ensuite permettre d'adapter la vitesse de remplacement vers la reprise d'appuis marquée suivante.

LA REPRISE D'APPUI MARQUÉE ET ORIENTÉE

DÉFINITION

→ La reprise d'appuis marquée est caractérisée par la forte poussée au sol permettant le démarrage du joueur, juste après l'impact adverse.

ENJEUX TACTIQUES

Le développement de la reprise d'appuis marquée représente un enjeu fort de la formation du jeune joueur.

Axée dans un premier temps sur la poussée au sol, elle doit progressivement intégrer les notions d'orientation des appuis et de timing en lien avec la lecture du jeu.

LA REPRISE D'APPUI MARQUÉE

- Facilite l'explosivité du démarrage par la mise sous tension des chaînes musculaires
- Permet de prendre le volant tôt et donc de prendre du temps sur l'adversaire
- Permet de réagir efficacement à l'incertitude créée par les frappes adverses

L'ORIENTATION DES APPUIS

- Permet d'anticiper le coup d'après
- Induit le développement de la lecture du jeu
- Assure une couverture optimale du terrain

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Pour réaliser une RA marquée, le joueur effectue un très léger saut ou un allègement en écartant les appuis et en fléchissant les genoux. Il réalise donc un « écart poussé » avec un bref temps de contact au sol, pour démarrer et se diriger vers la zone de frappe du volant. L'écart des appuis doit être au minimum au niveau de la largeur des épaules. Cet écart minimum permet de garantir l'équilibre et de dégager de la puissance.

Avec le développement des qualités musculaires, le joueur peut progressivement augmenter la distance entre ses appuis et ainsi augmenter la poussée au sol. L'écartement des appuis facilite également la poussée horizontale.

La reprise d'appuis marquée doit s'effectuer juste après la frappe de l'adversaire (voir *Timing de déplacement*).

Selon la situation, l'orientation de la reprise d'appuis marquée peut varier.

- **En situation offensive, le pied droit ou gauche s'oriente fortement vers l'avant.**
- **En défense les appuis peuvent être au même niveau ou très légèrement décalés.**

Avec l'expérience, le joueur adopte une orientation des appuis adaptée au contexte de jeu.

9
-
13
ANS

PRIORITÉ HAUTE

LE PIED FRAPPE

la qualité du premier pas de remplacement

DÉFINITION

→ synchronisation de la pose du pied et de l'impact du volant

ENJEUX TACTIQUES

Le Pied Frappe est une notion fondamentale qu'il convient de systématiser dans toutes les phases de construction d'échange. Essentiel sur les fentes, le joueur peut également s'en rapprocher en saut lorsqu'il veut assurer une gestion optimale du coup d'après.

Le Pied Frappe permet d'assurer un premier pas de remplacement puissant et dynamique.

La qualité de ce premier pas est caractérisée par une forte poussée de l'appui opposé au sens de remplacement, sur les fentes et les réceptions de saut. Cette poussée permet au joueur de se replacer idéalement pour assurer une bonne gestion du coup d'après. C'est particulièrement important sur les déplacements latéraux en attaque et maintien d'attaque en double.

LE PIED FRAPPE

- Représente l'élément essentiel de l'équilibre des déplacements
- Permet un remplacement dans le rythme juste pour le coup d'après
- Assure la qualité du premier pas de remplacement
- Donne davantage de poids, d'impact au volant frappé
- Optimise la fixation et le contrôle des trajectoires
- Permet de réaliser une économie physique non négligeable
- Oblige le joueur à adopter une dynamique des appuis sur chaque volant joué.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Au-delà de la synchronisation de la pose du pied et de la frappe, il convient de tenir compte des éléments suivants :

- Sur toutes les fentes, quelle que soit la position sur le terrain, le joueur frappe le volant au moment de la pose de l'extrémité antérieure du pied après avoir attaqué le sol avec le talon
- Sur les sauts en fond de court et mi court, le timing peut légèrement se décaler avec une frappe juste avant la pose du pied dans la phase descendante de la suspension mais la recherche du pied frappe reste intéressante sur toutes les situations de construction de l'échange

La poussée sur le premier pas de remplacement après une fente ou une réception de saut, est dynamique (qualité élastique) et puissante. Cette poussée permet au joueur de se replacer en peu de pas (amplitude optimale), quelle que soit la situation.

LA MANIABILITÉ ET LES CHANGEMENTS DE PRISE

DONT PRISE ET TRAITEMENT DE L'INFORMATION
DANS LA VITESSE POUR LES 9-13 ANS

DÉFINITION

→ **maniabilité**: aisance dans la manipulation de la raquette (surtout dans la vitesse) permettant la production de frappes variées et fixées. Capacité à changer de prises rapidement.

ENJEUX TACTIQUES

Son apprentissage moteur est bien plus facile entre 9 et 13 ans (âge d'or pour la fréquence / vitesse gestuelle). Ensuite (au-delà de 13 ans), il s'agit davantage de se focaliser sur la qualité de la prise et du traitement de l'information pour construire des réponses tactiques adaptées, considérant ainsi que le secteur de la maniabilité et changements de prises est maîtrisé à 13/14 ans.

La « **maniabilité – changements de prises** » permet au joueur d'émettre plusieurs frappes performantes en dépit d'une pression temporelle qui peut être forte. En main haute et main basse. C'est le pré-requis indispensable au développement de la qualité de toutes les frappes (fixation, précision, vitesse, contrôle). La maniabilité est donc au service de l'efficacité tactique.

Le relâché serré est facilité par une maniabilité maîtrisée.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Les éléments suivants représentent les marqueurs d'une maniabilité adaptée :

- Relâchement de la main et des doigts favorisant les changements de prise rapides
- Faculté à alterner 2 frappes exigeant 2 prises différentes ;
- Faculté d'accélération du volant avec peu de segments mobilisés (doigts, main, avant-bras) = la prise permet d'avoir le choix sur la vitesse à mettre dans le volant
- Faculté à atteindre différentes cibles avec la même prise (ou presque) = la prise est adaptée
- Faculté à armer tôt avec la prise adéquate
- Faculté à gérer la vitesse dans l'espace proche

9
-
13
ANS

PRIORITÉ HAUTE

L'ARMÉ MARQUÉ ET PRÉCOCE

DÉFINITION

→ préparation marquée de la frappe par un armé synchronisé avec la reprise d'appuis marquée ou le premier pas de démarrage

ENJEUX TACTIQUES

L'armé fait partie intégrante du déplacement.

L'armé marqué et précoce :

- représente dans la formation du jeune joueur, l'élément fondamental d'une bonne fixation de l'adversaire
- en l'associant à la qualité des prises de raquette, permet de disposer d'une grande variété de frappes
- assure la qualité des trajectoires
- accentue l'efficacité du relâché serré
- facilite l'organisation de la frappe et la bonne orientation des appuis
- permet de répondre à la vitesse de jeu en anticipant les trajectoires adverses, notamment sur le mi-court et l'entrejeu en simple et en double

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

L'armé se caractérise techniquement par un coude dégagé du corps (un « coude libre ») dès le démarrage ou la reprise d'appuis marquée. Pour faciliter cet armé fort et précoce, le coude doit également être légèrement dégagé du corps avant la frappe de l'adversaire et même pendant le remplacement. La tête de raquette se place en fonction des possibilités de réponse de l'adversaire pour permettre un armé dès le démarrage.

En coup droit, l'ouverture de la main ou extension du poignet tôt dans le déplacement, est essentielle notamment en main basse.

En revers de fond de court et sur les frappes main haute à mi-court, le coude est toujours en flexion pendant l'armé. Suivant la situation et la position sur le terrain, cette flexion est plus ou moins prononcée.

L'armé est également caractérisé par un coude libre du bras non raquette sur toutes les frappes. Il a pour fonction d'équilibrer le déplacement, de garantir un meilleur contrôle des trajectoires et de faciliter le placement de profil. Au filet, le joueur place le bras non raquette dans le même axe que le bras raquette dès le début de l'armé.

Dans certaines situations, l'armé peut se faire simultanément à la reprise d'appuis marquée. C'est le cas par exemple en position offensive au filet en double et dans le jeu rapide en mi-court dans toutes les disciplines.

LE RELÂCHÉ SERRÉ

DÉFINITION

→ 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.

ENJEUX TACTIQUES

Le relâché serré est un véritable marqueur du badminton moderne. Il convient donc de l'appréhender dès le plus jeune âge.

Le relâché serré permet :

- de limiter l'amplitude gestuelle lors de la frappe du volant
- d'enchaîner les frappes dans la vitesse grâce à la limitation du suivi de frappe (particulièrement important en double)
- d'accentuer l'accélération du volant
- de réaliser des frappes « rebond » telles que le stick smash, le drive ou le kill au filet
- de garantir l'équilibre du corps en limitant l'amplitude des gestes
- d'accélérer le volant en fin de frappe
- de fixer/feinter efficacement et d'empêcher les anticipations adverses ; de perturber le timing de reprise d'appuis marquée
- de rendre les frappes plus économes énergétiquement grâce à la phase de relâchement
- d'augmenter le niveau de précision en solidifiant l'orientation choisie de la tête de raquette au moment du « serré »
- d'augmenter l'éventail des orientations possibles du volant, le « relâché » apportant des possibilités d'adaptation plus grandes jusqu'au dernier moment

La qualité du « relâché » est étroitement liée au niveau de confiance du joueur sur sa technique de frappe en particulier.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Le relâché-serré est conditionné à la réalisation de deux phases successives :

1. Phase de l'armé durant laquelle il est essentiel d'assurer le relâchement de la prise sur le grip.
2. Phase de la frappe où le « serré » intervient à l'impact avec le contrôle et l'explosivité recherchés en fonction de la frappe programmée.

Le timing est essentiel ici pour rendre la frappe performante. Il s'agit de caler les différentes phases sur le rythme du volant en fonction de l'endroit où on veut impacter celui-ci. Les erreurs d'appréciation dans ce registre auront pour effet de ne pas atteindre la vitesse de volant escomptée ni la cible recherchée.

Au filet, la qualité des lobs en termes de contrôle et de vitesse des trajectoires est très fortement conditionnée à la qualité du relâché serré. Il permet d'enclencher la frappe en ayant une tête de raquette très proche du volant, ce qui accentue également la fixation. Dans cette situation, l'amplitude du geste est très faible.

Sur les frappes rebonds telles que le stick smash, le dégagement en revers, le drive ou le kill au filet, réalisées essentiellement grâce au relâché serré, la tête de raquette est bloquée juste après l'impact et revient légèrement dans le sens opposé à la frappe.

9
-
13
ANS

PRIORITÉ HAUTE

FIXATION / FEINTE

DÉFINITION

- **Fixation:** Masquage et suspension de la frappe pour perturber la reprise d'appuis marquée adverse.
- **Feinter:** Donner une fausse information pour tromper l'adversaire.

ENJEUX TACTIQUES

La fixation de l'adversaire doit s'envisager sur chaque frappe quelle que soit la situation.

Même dans le retard ou en défense, le joueur doit développer des qualités de fixation qui lui permettront de (re)prendre l'avantage dans l'échange.

Chaque joueur doit également développer un panel important de coups feintés. Pour cela le travail des feintes doit s'envisager régulièrement dans toutes les programmations d'entraînement, notamment en U14 et U16.

Ces deux notions essentielles pour performer au plus haut niveau permettent de:

- créer de l'incertitude et perturber la reprise d'appuis marquée et la prise d'informations
- donner un avantage psychologique très important au joueur qui prend l'ascendant dans ce domaine
- réduire les possibilités de réponses adverses et donc de faciliter l'anticipation
- induire le développement de la créativité
- créer une dépense physique non négligeable chez l'adversaire en multipliant les changements de direction

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

La fixation est indissociable d'un armé marqué et précoce et des qualités de relâché serré lors de la frappe.

En main haute, le joueur montre à son adversaire qu'il est prêt à frapper fort. Il peut ensuite varier le timing de la trajectoire de raquette jusqu'au volant pour réaliser l'ensemble des frappes.

Sur l'espace filet, le relâché serré lui permet d'enclencher la frappe en ayant une tête de raquette très proche du volant ; il repousse donc au maximum la prise d'information de l'adversaire en produisant un geste très court.

Le pied frappe est un marqueur fort d'une bonne fixation.

L'évaluation des fixations et feintes s'effectue par l'observation et l'analyse du déplacement de l'adversaire.

3.4 LES PRIORITÉS HAUTES EN PRÉPARATION PHYSIQUE SUR LES 9-13 ANS

Il est nécessaire d'y ajouter les priorités hautes dans la dimension physique. En effet, les ressources des joueurs ne sont pas que dans la dimension technique de la discipline mais aussi dans toutes les autres ressources qui lui permettent de s'exprimer au mieux sur un terrain. Ci-dessous, vous

retrouvez les priorités hautes en préparation physique pour les 9-13 ans. Pour être plus complet, l'entraîneur pourra se référer au livre publié par la FFBD chez Amphora et intitulé « Badminton – Préparation physique spécifique – Méthode pratique pour les jeunes de 9 à 19 ans ».



FILIÈRE AÉROBIE - CAPACITÉ ET PUISSANCE AÉROBIE

Définition :

La filière aérobie permet l'activité physique en utilisant l'oxygène comme source principale d'énergie.

La capacité aérobie (aussi appelée endurance) permet de poursuivre un effort d'intensité faible sur une longue durée.

La puissance aérobie permet d'augmenter l'intensité développée par unité de temps.

Quel intérêt en badminton

Pour un joueur de badminton, développer la filière énergétique aérobie (Puissance et Capacité) apporte plusieurs intérêts :

- Répéter les actions motrices de notre discipline sans baisse d'intensité, sur la durée d'un match ou d'une compétition ;

- Maintenir un niveau de lucidité élevée indispensable à l'adaptation aux conditions de jeu et à l'adversaire ;
- Favoriser la récupération et donc garantir la régularité de l'entraînement ;
- Se rassurer mentalement sur son état de fraîcheur.

Le développement de la capacité aérobie permet plus particulièrement d'améliorer la récupération entre les séances d'entraînements, les matchs et les compétitions.

La puissance aérobie permet plus particulièrement d'améliorer la récupération entre les échanges, les sets, les situations d'entraînement et les exercices de préparation physique. Son développement permet également d'augmenter l'intensité de chacune des actions motrices.

VIVACITÉ

Définitions

La Vivacité

capacité à enchaîner une séquence de mouvements variés avec changements de direction multiples. La vivacité est liée à l'efficacité et l'efficacité du mouvement. Elle s'exprime par la coordination des vitesses (maximale, de réaction, cyclique, acyclique), la force de démarrage associée à celle de freinage, ce qui nécessite gainage, proprioception, force élastique (pliométrie) et souplesse active.

La Vitesse maximale

capacité par des actions motrices, à déplacer son corps ou une partie de son corps avec la plus grande rapidité possible, pendant une courte durée et sans fatigue.

La Vitesse cyclique

fréquence gestuelle dans la répétition d'un mouvement identique à lui-même (foulée en sprint, pédalage, pas du patineur, etc.)

La Vitesse acyclique

exécution d'un mouvement isolé ou d'une combinaison de mouvements différents (lancer de balle, enchaînement dribble et passe, etc.)

La vitesse de réaction

détermine la durée pour réaliser l'ensemble des étapes suivantes : détection du signal, choix de la réponse et production du mouvement. La vitesse de réaction représente donc le temps entre un signal et la première réponse musculaire.

La qualité de pied

capacité du pied à s'adapter à l'ensemble des contraintes inhérentes à la motricité spécifique. Elle représente un enjeu essentiel de développement pour l'amélioration de la vivacité. Cette qualité est également fondamentale dans la prévention des blessures à long terme.

Quel intérêt en badminton

La vivacité influence la qualité des changements de direction sur les reprises d'appuis, les fentes et les sauts. Elle permet au badiste d'enchaîner l'ensemble des actions motrices spécifiques avec relâchement, fluidité, économie et ainsi de répondre de façon efficiente au défi stratégique lancé par l'adversaire. Elle est toujours corrélée avec un haut niveau de prise et de traitement de l'information. Nous pouvons donc affirmer que la vivacité est la qualité physique centrale du déplacement en badminton et que son développement est un enjeu fort de l'amélioration des performances à court terme.

De plus, son développement, très tôt dans la formation du jeune joueur, a deux objectifs à long terme :

→ Améliorer la plasticité du badiste adulte ou jeune adulte, c'est-à-dire lui permettre d'atteindre un haut niveau d'adaptation sur le terrain en compétition et à l'entraînement. Il aura alors la capacité de s'adapter aux particularités de son environnement et aux différents contextes de jeu.

→ Assurer la continuité de l'entraînement et la longévité de la carrière sportive par la prévention des blessures.



DISPONIBILITÉ MOTRICE

Définitions

Disponibilité motrice

Capacité à se transformer et à s'adapter face à des situations inédites ou comportant des similitudes. Développer la disponibilité motrice revient à donner les moyens à nos jeunes joueurs de s'adapter à toutes formes d'entraînements (disponibilité d'apprentissage) et de situations compétitives.

Coordination

Actions motrices allant dans le sens du mouvement naturel. Elles ne demandent donc pas de contrôle cortical étroit. Ce contrôle se limite à la décision d'effectuer, de modifier ou d'arrêter la séquence motrice en cours. Il existe 5 catégories de coordinations :

- Les coordinations dynamiques : elles mettent l'ensemble du corps en jeu dans des actions globales comme marcher, courir, sauter.

- Les coordinations gauche / droite caractérisées par la symétrie par rapport à l'axe du corps.

- Les coordinations membres inférieurs/supérieurs.

- Les coordinations antagonistes / agonistes, c'est-à-dire respectivement contraction / relâchement.

- Les coordinations oculomotrices.

Dissociation

Capacité de mettre en action deux ou plusieurs parties du corps exécutant des mouvements indépendants à un rythme différent.

Le but est d'arriver à une dissociation automatique pour qu'elle devienne une coordination.

Quel intérêt en badminton

L'amélioration de la disponibilité motrice facilite l'apprentissage technique grâce à l'élargissement du répertoire gestuel qu'elle engendre. Plus son niveau est élevé, plus l'acquisition de mouvements nouveaux ou difficiles sera rapide et précise.

Elle permet également :

→ De développer les capacités d'adaptation et de transformation à moyen et long terme.

→ D'améliorer la coordination motrice spécifique telle que : mettre de la vitesse dans

le déplacement puis du contrôle et de la précision dans la frappe.

→ De développer l'adaptation aux problèmes liés au duel et à l'environnement, à l'entraînement et en compétition.

→ D'augmenter la qualité des réponses sous haute pression temporelle et/ou spatiale.

→ De diminuer le temps de réaction, la prise de décision et le temps d'exécution des actions dans l'échange.

→ D'influencer les coûts énergétiques (physiques et mentaux) de la motricité spécifique.



3.5 CONCLUSION

Quel que soit le parcours, Club ou Avenir, l'entraîneur construit sa saison en sélectionnant pour chaque cycle une situation de compétition et une intention large en lien. Sur les séances, il propose ensuite aux joueurs les intentions de jeu les plus pertinentes pour répondre à l'intention large du cycle et aux caractéristiques du groupe. En fonction des difficultés proposées, il définit le nombre de séances nécessaires à l'acquisition des habiletés et de la situation de compétition.

Il veillera également à programmer sur la saison, à travers les cycles et les séances, le développement des priorités hautes du PFJJ technico tactique (bloc technico tactique).

Ce cheminement permet de garantir que les programmations gardent comme objectif principal, la préparation aux caractéristiques de la situation de compétition (imprévisible, complexe et singulière) tout en dotant les joueurs, des outils nécessaires à la réalisation de leurs objectifs.

La Figure 5 illustre ce chemin du raisonnement.

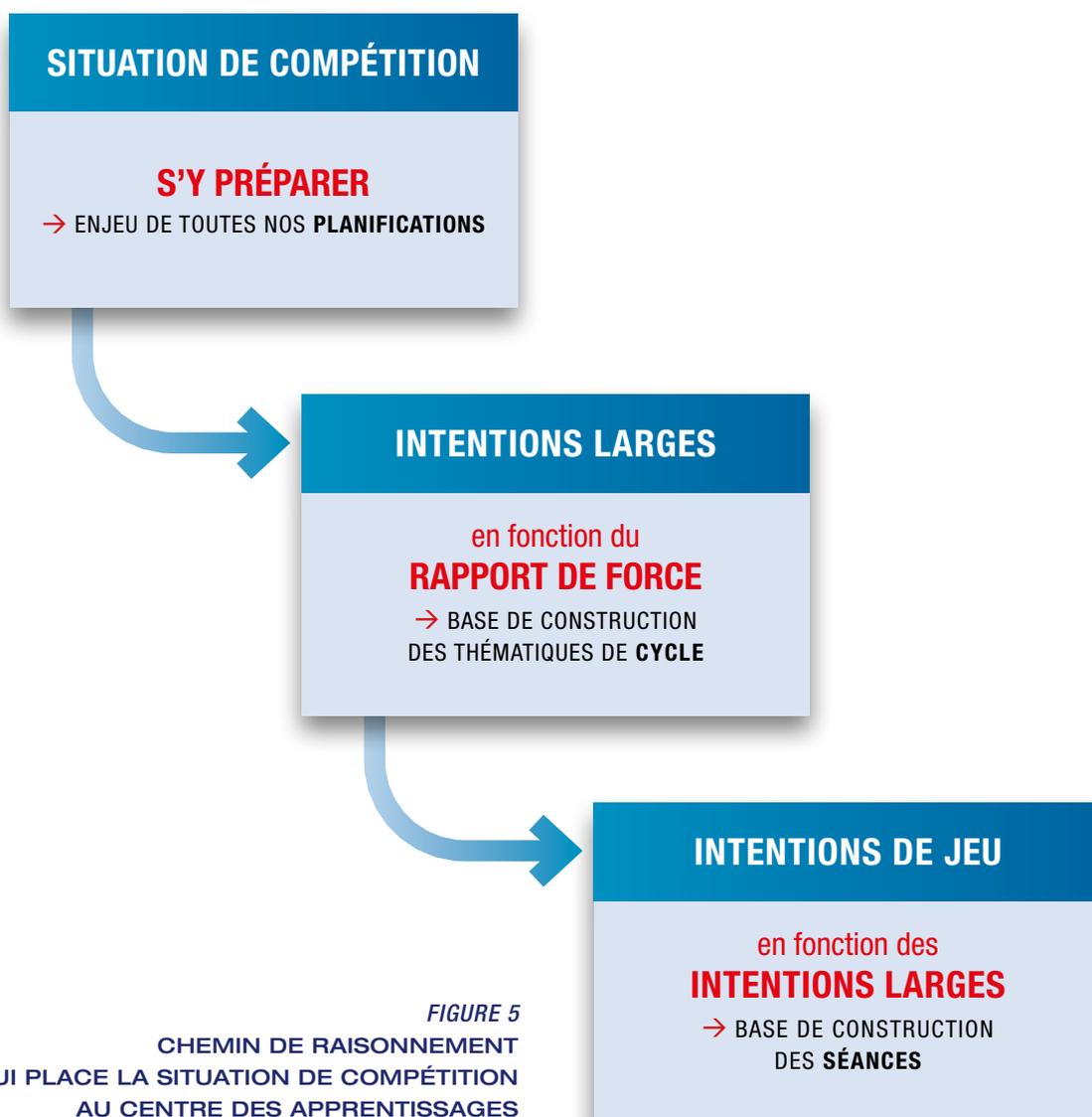


FIGURE 5
CHEMIN DE RAISONNEMENT
QUI PLACE LA SITUATION DE COMPÉTITION
AU CENTRE DES APPRENTISSAGES



04

UNE PÉDAGOGIE VARIÉE, DIVERSIFIÉE TOUT AU LONG DES PARCOURS

4.1 LES DEUX VOIES D'APPRENTISSAGE

Il est communément admis l'incohérence de séparer les apprentissages techniques des apprentissages tactiques. En effet nous parlons plutôt de technico-tactique ou de tactico-technique en fonction de l'entrée choisie. Cette terminologie étant aujourd'hui bien acceptée par l'ensemble des techniciens du territoire, il nous paraît important de faire un rappel des deux grands courants pédagogiques qui se fixent comme objectif le développement de ces habiletés.

Le premier priorise la gestuelle à reproduire selon des normes bien définies ; gestuelle qui, quand elle est maîtrisée par le joueur, représente la boîte à outils permettant de résoudre les problématiques tactiques de l'opposition.

L'entrée est donc davantage technique, on parle de technico-tactique.

Le second prend en compte l'intentionnalité du joueur en situation et accorde moins d'importance au respect d'une gestuelle normée. Face à une situation problème, le badiste s'adapte aux contraintes dans l'action et développe ainsi ses habiletés.

L'entrée est davantage tactique, on parle alors de tactico-technique.

Ces deux courants, l'un cherchant à développer la boîte à outils et l'autre l'adaptation du jeune joueur en situation, sont complémentaires dans la formation vers le haut niveau. Ils cherchent à atteindre un même objectif : un badiste performant. En effet, il semble très important de faire appel à des procédures d'entraînement nombreuses et variées et d'utiliser toutes les méthodes connues pour le développement de l'ensemble des habiletés. De manière implicite, les entraîneurs utilisent alternativement ces deux voies, les formes de travail décidant parfois à leur place. Pour exemple, une routine, qui plus est ouverte, demande aux joueurs de l'adaptation pour être en mesure de faire basculer le rapport de force à leur

avantage. Et c'est bien à force de répétition que la gestuelle appropriée, proche de la norme mais respectant les caractéristiques du joueur, se mettra en place et se développera.

En fonction de la période, des particularités des joueurs et de l'objectif fixé, il conviendra d'utiliser davantage des situations jouées baignées d'incertitude ou des exercices « analytiques » plus éloignés de la réalité du jeu. Dans la pratique, c'est donc bien dans l'alternance réfléchie de ces deux méthodes, que réside la qualité des programmations proposées.

La complémentarité des deux dispositifs repose sur la complémentarité de ces deux voies d'apprentissage. Le DJ dans son étape 3 part des situations de jeu, des intentions de jeu et demande de faire attention aux « Veiller à » pendant que le PFJJ met en avant les priorités hautes d'ordre technico-tactique en demandant de les inscrire dans le sens du jeu (jouer en stratégie) et le rapport de force (gagner le combat).

C'est pourquoi nous avons voulu proposer un document pour montrer combien l'un nourrit l'autre et inversement.



4.2 LA RECHERCHE DU DÉCALAGE OPTIMAL OU DÉLICIEUSE INCERTITUDE

Dans ce contexte, un deuxième guide pédagogique nourrit l'entraîneur. Il doit toujours chercher à créer un décalage optimal entre la difficulté de la tâche ou de la situation à accomplir et les ressources du joueur (Figure 6).

En effet, le choix et l'évolution d'une contrainte sont déterminantes pour aider le joueur à progresser (souvent davantage que les explications de l'entraîneur).



FIGURE 6
ZONES DE TRAVAIL DU JOUEUR EN FONCTION DE SON HABILITÉ
ET DE LA DIFFICULTÉ DE LA SITUATION

Si la tâche ou la situation est trop difficile, le joueur sera souvent en échec et la chute de motivation qui en résulte risque de ne pas favoriser les transformations pourtant attendues.

Au contraire, si la tâche ou la situation est trop facile, le joueur va mettre en place ce qu'il sait déjà faire et ne déploiera aucun effort supplémentaire pour progresser. Il risque même fortement de s'ennuyer.

L'incertitude intégrée aux situations va devenir fort « délicate » pour le joueur si l'entraîneur respecte ce principe de « décalage optimal ». Cette condition respectée, la progression du joueur sera optimisée !

Il ne s'agit donc pas de changer de situation mais plutôt de partir d'une situation et de la faire évoluer en faisant varier cette incertitude, cette « contrainte ». Ceci peut s'envisager au cours d'une même séance mais également d'une séance à l'autre sans aucun problème.



05

LES DEUX PARCOURS ET LEURS PRÉREQUIS

5.1 LES JOUEURS ET LES PARCOURS

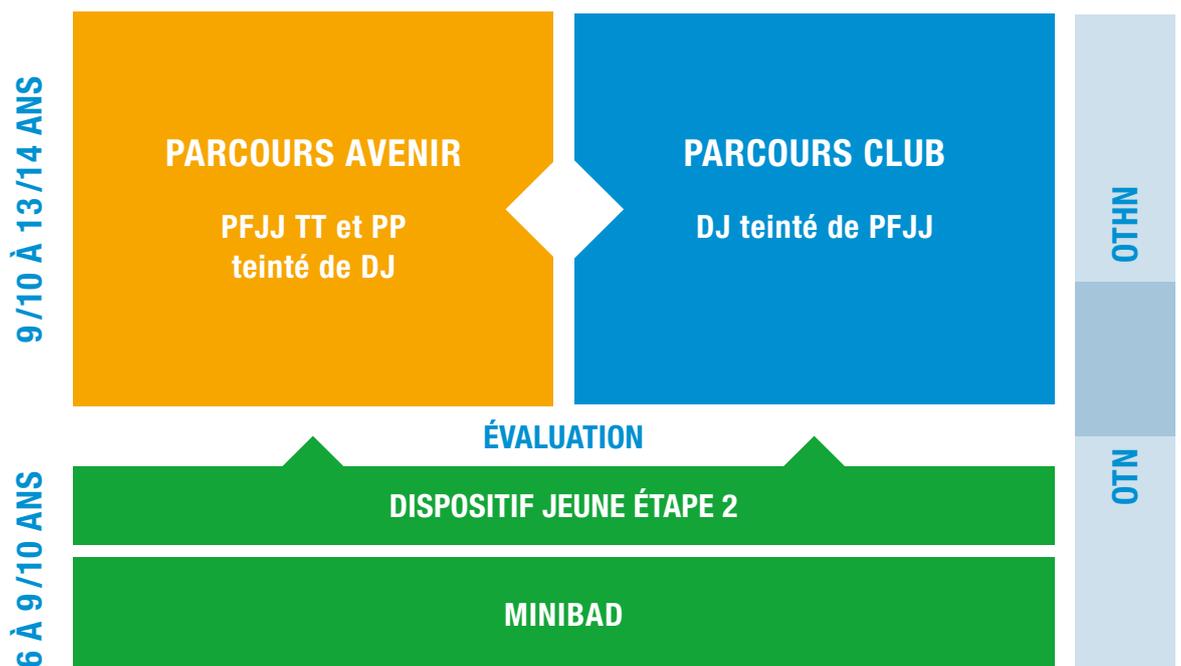


FIGURE 7 : PARCOURS CLUB ET PARCOURS AVENIR

L'organisation en deux parcours s'appuie sur les fondations portées par les étapes 1 et 2 du DJ. Ces deux étapes sont incontournables et le technicien a la responsabilité de les adapter pédagogiquement aux particularités de son groupe de joueurs.

Dans le schéma, les deux parcours sont proposés dans un contexte identifié d'un jeune qui commence le badminton à l'âge de 5-6 ans et dont la progression, le potentiel et l'envie lui permettent entre 9 et 13 ans de s'engager dans la voie de la performance. Si la théorie conduit certains d'entre eux à intégrer le dispositif Avenir puis d'être au sein d'un club labellisé Avenir, d'autres sont légèrement en dessous mais comptent tout autant dans les clubs.

Alors, que faire pour eux ?

Concrètement, les clubs vont être amenés à s'adapter en tenant compte :

- D'un possible décalage de 1 à 3 ans en fonction du développement physique et cognitif des jeunes joueurs. Aujourd'hui la distinction « âge chronologique/âge biologique » est établie et permet de mieux guider celles et ceux qui présentent ce décalage.

- De ceux qui débutent tardivement dans l'activité, par exemple entre 10 et 12 ans, ou celles et ceux qui se révèlent plus tardivement, car le choix du badminton intervient plus tardivement. Pourquoi ne leur proposerait-on pas un parcours Avenir si leurs dispositions sont favorables, même si elles sont observées ou se révèlent plus tard.

- Dans ces deux premiers cas, la réflexion en niveau de compétence doit primer sur tout le reste.

- D'une entrée dans la pratique encore plus tardive, notamment à l'âge adulte. Ces deux parcours peuvent être mis en place de la même manière que pour les jeunes. Puissent-ils d'ailleurs favoriser une meilleure réponse aux attentes d'un certain nombre d'adultes qui sont généralement regroupés pour d'autres raisons d'interclubs notamment. Là aussi, de l'envie jusqu'au niveau de compétence, l'organisation en deux parcours gagnera en clarté pour tout le monde.

Au final, si dans le document la priorité est mise sur l'organisation du club pour optimiser son école de jeunes et la formation du jeune joueur, la proposition des deux parcours peut se décliner quel que soit l'âge, adulte compris.



5.2 DISPOSITIF JEUNE ÉTAPE 1 ET ÉTAPE 2 : LES FONDATIONS DES 2 PARCOURS

La lecture de la Figure 7 identifie clairement le socle commun aux deux parcours que sont les étapes 1 et 2 du DJ. Ces deux étapes permettent :

- Étape 1 : La construction des frappes dans l'espace proche et une motricité générale (6-9 ans) ;
- Étape 2 : La construction des déplacements, d'une motricité spécifique (9-10 ans) et le renforcement des frappes.

Elles assurent l'acquisition des fondamentaux techniques et l'apprentissage du duel par le jeune joueur. Ces finalités sont des prérequis incontournables et indispensables pour entrer dans le parcours de formation du jeune joueur vers la performance et donc l'accès au haut niveau. La première période du PFJJ technico-tactique reprend clairement ces prérequis. Elle les renforce et surtout les inscrit dans une dimension de jeu et de compétition favorisant leur acquisition et leur utilisation.

Rappels des Objectifs que se fixe l'étape 1 du Dispositif Jeune (5-8 ans)

AU NIVEAU TECHNIQUE, LES FRAPPES SE DÉFINISSENT COMME UNE PRIORITÉ D'APPRENTISSAGE

Objectifs à atteindre :

- Des frappes variées dans l'espace proche du joueur : les frappes en main basse et la gestion du revers et du coup droit, les frappes au filet et la gestion du revers et du coup droit, les frappes en main haute : coup droit et revers, l'enchaînement des différentes frappes.
- Une bonne maniabilité : Une prise adaptée à chaque frappe favorisant la rotation de l'avant-bras, un relâchement de la main sur le grip et une utilisation des doigts pour enchaîner des frappes variées, un coude libre assurant la mise à distance par rapport au volant.
- Une attitude dynamique.

AU NIVEAU MENTAL

- Apprendre en s'amusant. Le jeu avant tout.
- Canaliser l'énergie et maîtriser l'attention.
- Développer l'estime de soi et être en confiance.

AU NIVEAU TACTIQUE

- Agir avec une intention à chaque frappe : défendre des zones, atteindre des cibles, gagner un duel.

AU NIVEAU PHYSIQUE, LES RESSOURCES MOTRICES DE L'ENFANT SONT UNE PRIORITÉ. ILS DOIVENT ACQUÉRIR UNE MOTRICITÉ PERFORMANTE :

- Equilibre, dissociation, coordination, souplesse, démarrage, déplacements, sauts dans toutes les directions et enchaînement des actions variées (lancer, attraper) ;
- Prise d'information, temps de réaction, programmation et contrôle du mouvement, proprioception ;
- Vivacité ;
- Qualités d'appuis : brefs, variés, précis, orientés, maîtrise des différentes amplitudes et fréquences.



Rappels des Objectifs que se fixe l'étape 2 du Dispositif Jeune (8-10 ans)

AU NIVEAU TECHNIQUE, LE DÉPLACEMENT SE DÉFINIT COMME UNE PRIORITÉ D'APPRENTISSAGE.

- Acquérir l'ensemble des composantes du déplacement: reprise d'appuis marquée, saut ciseaux, saut d'interception, fente avant, fente latérale ;
- Renforcer l'acquisition des frappes dans le respect des principes suivants: développer le travail des doigts, diminuer l'amplitude de préparation de la frappe, insister sur la rotation de l'avant-bras, masquer ses frappes.

AU NIVEAU MENTAL

- S'engager en compétition.

AU NIVEAU TACTIQUE

- Renforcer l'acquisition des frappes en élaborant des tactiques élémentaires en simple et en double: utiliser les paramètres simples des trajectoires: vitesse /direction / hauteur ;
- Élargir son répertoire de coups.

AU NIVEAU PHYSIQUE, DEVENIR UN SPORTIF

- Renforcer le travail sur la motricité générale (disponibilité motrice)
- Construire une motricité spécifique:
 - L'enchaînement de frappes et de déplacements de plus en plus complexe
 - La coordination et la souplesse.
 - La vivacité
 - Le travail de prise d'informations spécifique au badminton.



5.3 L'ÉVALUATION POUR S'ENGAGER SUR LE PARCOURS CLUB OU AVENIR

L'évaluation des prérequis développés avec les étapes 1 et 2 du DJ constitue un incontournable pour orienter les jeunes badistes. Si ces fondamentaux sont limités, il peut s'avérer intéressant de maintenir un jeune joueur une année supplémentaire dans le groupe « Dispositif Jeune » avant de l'intégrer à l'un des parcours proposés. Les âges préconisés ne sont donc que des indicateurs et surtout pas des passages obligés dans la mise en place.



Concrètement, l'évaluation en fin d'étape 2 du DJ est menée au travers de 3 thématiques :

LA MANIABILITÉ

- Le joueur change de prise pour s'adapter au contexte sans contrainte forte de vitesse ;
- Le joueur se place de profil en frappe main haute ;
- Le joueur utilise la rotation de l'avant-bras si nécessaire (pronation ou supination) ;
- Le joueur a développé les prémices du relâché serré. Relâchement entre chaque frappe et utilisation des doigts à la frappe main basse ;

- Le joueur parvient à passer de la main haute à la main basse et inversement sans contrainte forte de vitesse.
- Le joueur frappe de partout vers partout sans incertitude ;

LA MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE

- Le joueur maîtrise et comprend la reprise d'appuis marquée (écart poussé sur chaque frappe adverse pour gérer l'incertitude) ;
- Le joueur maîtrise le pivot ;
- Le joueur maîtrise les changements de direction au moment de la frappe : la fente, le saut ciseaux, le saut chinois.
- Le joueur se déplace de partout vers partout sans exigence de vitesse.

LE DUEL

- Le joueur apprend de ses émotions ;
- Le joueur apprend de la défaite et de la victoire ;
- Le joueur apprend à aimer combattre.

Ces objectifs de développement sont inscrits dans les deux dispositifs mis en place par la fédération, permettant ainsi, et en partie, de conduire cette évaluation et de donner des clés d'orientation.

- Le PassBad avec ses 5 plumes : blanche, jaune, verte, bleue et rouge. L'acquisition d'une plume rouge vers 9-10 ans est un premier repère pour s'orienter vers le « Parcours Avenir ». La réussite à une plume bleue vers 10-12 ans est un repère pour une orientation vers un « Parcours Club ».
- Les rassemblements du Dispositif Avenir du niveau départemental au niveau national. La sélection vers 9-13 ans au niveau régional et au-delà est un repère pour s'orienter vers le « Parcours Avenir ».

Dans tout autre cas, la connaissance des jeunes par l'entraîneur est la clé d'une orientation réfléchie.

Dans le cas où l'évaluation de ces prérequis est positive et ces premiers repères

sont posés, il convient de prendre d'autres éléments en compte pour construire un Parcours Club ou un Parcours Avenir. En effet ce choix dépend aussi du niveau de structuration du club et de son ambition pour atteindre ou pas le haut niveau. Pour envisager un parcours Avenir, la structure doit pouvoir proposer 3 à 4 séances encadrées à ses jeunes badistes ; ce qui représente un volume entre 350 et 450h de pratique annuelle. L'encadrement doit être assuré à minima par un technicien DEJEPS et permettre un accompagnement suffisant en compétition. Même si à 9/10 ans, cela peut paraître difficile à déceler, le niveau d'engagement du jeune joueur dans son projet représente le dernier élément à évaluer avant de l'orienter sur l'un des parcours. Partir sur un Parcours Avenir et s'engager vers une pratique quasi quotidienne demande une forte motivation et une pratique délibérée⁵ déjà bien établie. Le soutien familial est également capital dans la réussite du projet d'un(e) jeune badiste qui s'engage dans un Parcours Avenir.

Le Parcours Club est moins exigeant en termes de volume de pratique (2 séances hebdomadaires) mais il est nécessaire de garantir un niveau d'encadrement (DEJEPS ou DESJEPS préconisé, EB2 possible) sur les entraînements et les compétitions. Il s'adresse à un public motivé et enthousiaste mais pas suffisamment armé pour permettre un accès au haut niveau.

La pratique délibérée est une stratégie d'apprentissage où l'apprenant s'engage à suivre un exercice d'entraînement planifié et répété, dans une logique de progression, avec un objectif bien défini. Après chacune de ces répétitions, cet apprenant reçoit une forme de rétroaction suite à l'analyse de sa performance, et tente alors de corriger les aspects qui nuisent à l'atteinte de l'objectif fixé. Cette rétroaction peut être personnelle, ou provenir d'une source externe. Cet enchaînement se poursuit jusqu'à l'atteinte du but (Ambrose, S. A. et al., 2010 ; Ericsson, 2016)





LA CONSTRUCTION DES PARCOURS EN 3 BLOCS

Le Parcours Club et le Parcours Avenir se construisent en prenant en compte systématiquement 3 blocs bien identifiés et indépendants :

- Le bloc tactico-technique est le socle des parcours. Il représente les intentions larges des différentes situations de jeu. Il permet de placer la situation de compétition au cœur des apprentissages des parcours.
- Le bloc technico-tactique permet d'assurer le développement harmonieux des priorités hautes du PFJJ. Ce développement permet de doter les joueurs des outils indispensables à une progression régulière et durable.

- Le bloc préparation physique répond aux enjeux de la formation athlétique des jeunes joueurs.

Il est essentiel de bien comprendre que ces 3 blocs sont d'égale importance pour garantir une formation équilibrée. S'ils peuvent dans la pratique, s'articuler, ils se doivent de rester indépendants les uns des autres dans leurs objectifs.

Les saisons, les cycles et les séances s'organisent autour de ces 3 blocs. C'est de cette organisation que naît la cohérence de l'ensemble.



6.1 BLOC TACTICO-TECHNIQUE

Le bloc tactico-technique est représenté par les intentions larges des différentes situations de jeu. Lors de l'étape 1 de la planification annuelle, il s'agit de sélectionner une intention large (Parcours Club) ou deux intentions larges (Parcours Avenir) à développer par cycle.

Pour le Parcours Club, dans certains cas qui

doivent rester rares, il est possible de combiner 2 blocs. Il peut s'avérer, par exemple, particulièrement intéressant de combiner « entrer dans l'échange en double » avec un autre bloc de double.

Le choix se fait parmi les 10 intentions larges répertoriées dans le tableau ci-dessous :

SIMPLE	Rester dans l'échange (construire) en situation défavorable
	Sortir d'une situation défavorable
	Neutraliser et saisir les opportunités
	Construire en situation favorable
	Finir l'échange
DOUBLE	Entrer dans l'échange
	Rester dans l'échange (construire) en situation défavorable
	Sortir d'une situation défavorable
	Construire en situation favorable et saisir les opportunités
	Finir l'échange

TABLEAU 3 INTENTIONS LARGES EN SIMPLE ET EN DOUBLE (BASE DES THÉMATIQUES DE CYCLE)

TABLEAU 4
QUELQUES EXEMPLES D'INTENTIONS DE JEU

	BLOCS TACTICO-TECHNIQUES (Intentions larges)	QUELQUES EXEMPLES D'INTENTIONS DE JEU EN LIEN
SIMPLE	RESTER DANS L'ÉCHANGE (CONSTRUIRE) EN SITUATION DÉFAVORABLE	<ul style="list-style-type: none"> - Rester dans l'échange en agrandissant au maximum le terrain de mon adversaire (grand terrain). - Rester dans l'échange en plaçant mon adversaire majoritairement en fond de court (se donner du temps).
	SORTIR D'UNE SITUATION DÉFAVORABLE	<ul style="list-style-type: none"> - Agrandir le terrain de l'adversaire en défense et anticipation du coup d'après pour neutraliser ou passer en situation favorable. - Enchaîner défense dans l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser.
	NEUTRALISER ET SAISIR LES OPPORTUNITÉS	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer dans l'entrejeu (et les centres) et saisir les opportunités sur le MC-filet pour passer en situation favorable. - Jouer dans l'entrejeu (et les centres) et saisir les opportunités sur le MC-FDC pour passer en situation favorable.
	CONSTRUIRE EN SITUATION FAVORABLE	<ul style="list-style-type: none"> - Poursuivre l'échange en laissant mon adversaire en situation défavorable et en agrandissant son terrain. - Poursuivre l'échange en laissant mon adversaire en situation défavorable et en jouant les centres (petit terrain).
	FINIR L'ÉCHANGE	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner variation au filet et attaque MC-FDC pour finir - Enchaîner variation FDC et finition en zone avant
DOUBLE	ENTRER DANS L'ÉCHANGE	<ul style="list-style-type: none"> - Maitriser le service pour assurer à minima la neutralisation en 3e coups. - Maitriser le retour pour assurer à minima la neutralisation en 4e coups.
	RESTER DANS L'ÉCHANGE (CONSTRUIRE) EN SITUATION DÉFAVORABLE	<ul style="list-style-type: none"> - Rester dans l'échange en plaçant mes adversaires majoritairement en fond de court (se donner du temps). - Rester dans l'échange en utilisant l'espace avant.
	SORTIR D'UNE SITUATION DÉFAVORABLE	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner défense bloc et prise du filet. - Enchaîner défense drive et prise du filet.
	CONSTRUIRE EN SITUATION FAVORABLE ET SAISIR LES OPPORTUNITÉS	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir l'attaque sur MC-FDC. - Maintenir l'attaque sur MC-filet.
	FINIR L'ÉCHANGE	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner attaque fond de court et interception filet pour finir. - Enchaîner plusieurs frappes au filet pour finir.

6.2 BLOC TECHNICO-TACTIQUE (LES OBSERVABLES)

Ce sont ici, les priorités hautes du PFJJ pour les 9-13 ans. En fonction du parcours, 2 à 3 blocs sont à sélectionner pour chaque cycle.

Le choix de ces blocs technico-tactiques se fait en prenant en compte les particularités du groupe. Toutes les thématiques ne sont pas forcément abordées chaque saison de façon intensive. Un groupe jeune peut par exemple devoir mettre l'accent sur la maniabilité et la prise d'information dans la vitesse. Le technicien peut alors programmer ces thématiques sur plusieurs cycles.

Il est également possible d'adapter la planification de ces priorités en cours de saison, à la suite des compétitions servant d'évaluation.

IL EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT DE NOTER QUE LE CHOIX DES BLOCS TECHNICO-TACTIQUES NE SE FAIT PAS EN FONCTION DU BLOC TACTICO-TECHNIQUE DU CYCLE.

CE CHOIX EST UNIQUEMENT ÉCLAIRÉ PAR LES BESOINS DES JOUEURS DU GROUPE D'ENTRAÎNEMENT ET DONC DE LEURS CARACTÉRISTIQUES.

BLOCS TECHNICO-TACTIQUES

MANIABILITÉ ET CHANGEMENT DE PRISE

PRISE ET TRAITEMENT DE L'INFORMATION DANS LA VITESSE

RELÂCHÉ SERRÉ

REPRISE D'APPUIS MARQUÉE, ORIENTÉE ET TIMING DE REPRISE D'APPUIS MARQUÉE

PIED FRAPPE ET QUALITÉ DU PREMIER PAS DE REPLACEMENT (LES SAUTS ET LES FENTES)

FIXATION, FEINTE

ARMÉ MARQUÉ ET PRÉCOCE

TABLEAU 5 BLOCS TECHNICO-TACTIQUES



6.3 BLOC PRÉPARATION PHYSIQUE

Ce bloc est composé des priorités hautes du PFJJ dans la dimension physique chez les 9-13 ans (Tableau 6). Pour le Parcours Club, le choix se fait en prenant en compte le développement athlétique du groupe de joueurs et des fenêtres de développement optimal pour les moins de 13 ans.

Pour le Parcours Avenir, le choix se fait à partir des 4 planifications proposées dans l'ouvrage publié par la FFbAD chez Amphora et intitulé « Badminton – Préparation physique spécifique – Méthode pratique pour les jeunes de 9 à 19 ans ».

BLOCS PRÉPARATION PHYSIQUE
DISPONIBILITÉ MOTRICE
VIVACITÉ
FILIÈRE AÉROBIE

TABLEAU 6 BLOCS PRÉPARATION PHYSIQUE





LES 2 PARCOURS EN PRATIQUE

7.1 LE PARCOURS CLUB

Le Parcours Club se caractérise par une programmation avec 2 séances hebdomadaires.

La saison est découpée en 5 cycles de 5 à 7 semaines.

Les périodes de vacances scolaires vont très naturellement baliser la saison sportive.

Les joueurs bénéficieront donc de 10 à 14 séances pour développer les habiletés clairement identifiées avant de changer de cycle et donc d'objectifs de développement.

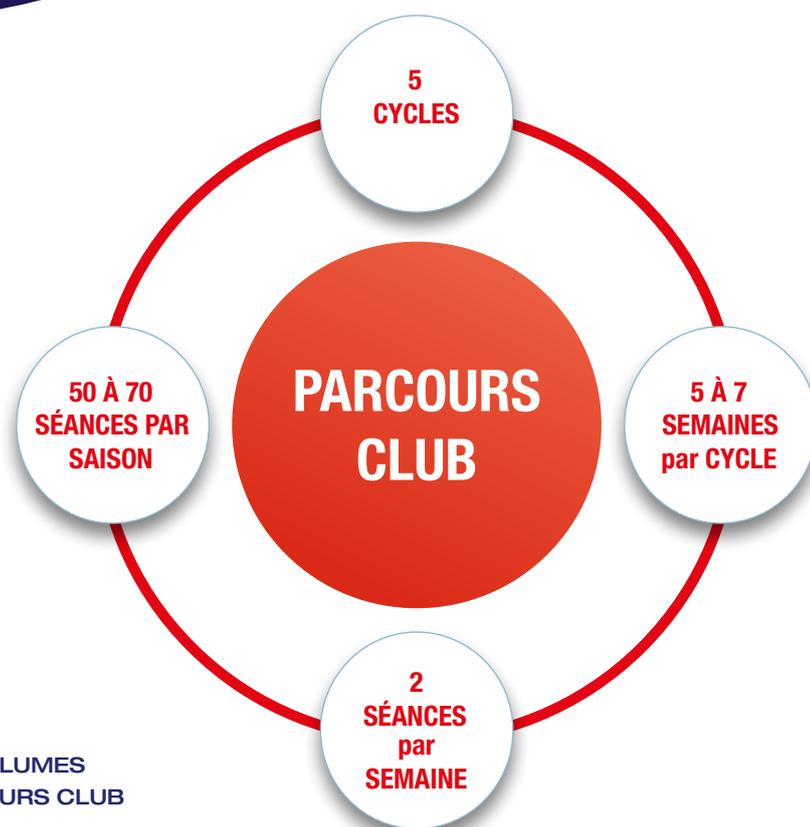


FIGURE 8: VOLUMES
DU PARCOURS CLUB

PLANIFICATION ANNUELLE

En début de saison, le technicien en charge du groupe, établit la planification des 5 cycles de la saison en respectant les 3 étapes suivantes.

ÉTAPE 1

Définir une qualité physique prioritaire à développer par cycle.

C'est le **bloc préparation physique**. Le choix se porte sur l'une des priorités hautes du PFJJ préparation physique de la période 9-13 ans : la vivacité, la disponibilité motrice ou la filière aérobie. Les 2 premières seront à prioriser au cours des séances pour le Parcours Club, car avec seulement 2 séances par semaine, les joueurs s'engageant sur le Parcours Club peuvent, en cas de besoin, développer la filière aérobie en dehors de celles-ci.

ÉTAPE 2

Définir deux **blocs technico-tactiques** par cycle.

Ces blocs sont représentés par les priorités hautes du PFJJ technico-tactique.

RAPPEL : Ils ne sont pas en lien avec le bloc tactico-technique mais répondent aux caractéristiques du groupe de joueurs.

	BLOC TECHNICO-TACTIQUE 1	BLOC TECHNICO-TACTIQUE 2	
SAISON 1	CYCLE 1	Maniabilité	Reprise d'appuis marquée
	CYCLE 2	Pied frappe	Prise et traitement de l'information dans la vitesse
	CYCLE 3	Maniabilité	Reprise d'appuis marquée
	CYCLE 4	Pied frappe	Prise et traitement de l'information dans la vitesse
	CYCLE 5	Relâché serré	Reprise d'appuis marquée

TABLEAU 7 : EXEMPLE DE BLOCS TECHNICO-TACTIQUES SUR UNE SAISON POUR UN GROUPE DE JOUEUR DE 10-11 ANS EN 1^{ÈRE} ANNÉE DU PARCOURS CLUB.

ÉTAPE 3

Définir une intention large à développer par cycle.

C'est le **bloc tactico technique**. Dans certains cas, assez rares, il est possible d'en définir deux. Le choix se fait parmi les 10 intentions larges répertoriées dans le tableau 8.

	BLOC TACTICO-TECHNIQUE (INTENTION LARGE)	
SAISON 1	CYCLE 1	SIMPLE: rester dans l'échange (construire) en situation défavorable
	CYCLE 2	SIMPLE: construire en situation favorable
	CYCLE 3	DOUBLE: entrer dans l'échange et construire en situation favorable
	CYCLE 4	SIMPLE: sortir d'une situation défavorable
	CYCLE 5	DOUBLE: construire en situation favorable et sortir d'une situation défavorable

TABLEAU 8 : EXEMPLE DE PROGRAMMATION DES INTENTIONS LARGES EN PARCOURS CLUB

PROGRAMMATION DES CYCLES

En début de chaque cycle, le technicien, établit la programmation des 5 à 7 semaines suivantes en prenant appui sur la planification annuelle et en respectant les étapes ci-après.

Pour cette programmation, l'entraîneur pourra s'appuyer sur le livre « Devenez un meilleur entraîneur » de la FFBaD publié par les éditions Amphora et qui développe notamment une méthode de construction de cycle.

ÉTAPE 1

Définir les intentions de jeu en lien avec le bloc tactico-technique de chaque cycle. Ces intentions de jeu sont définies par le technicien en fonction des particularités de son groupe de joueurs et de ses convictions personnelles. Elles doivent rester une déclinaison des intentions larges.

ÉTAPE 2

Sélectionner l'intention de jeu, le bloc technico-tactique et la qualité physique à développer pour chacune des 10 à 14 séances du cycle. L'entraîneur veillera à choisir 2 ou 3 intentions de jeu différentes pour l'ensemble du cycle sous peine de s'éparpiller. Il sera même opportun de garder la même intention de jeu pendant deux ou trois séances consécutives pour faciliter l'ancrage des apprentissages souhaités. De même, pour les blocs technico-tactiques et de préparation physique. En effet, c'est la répétition qui permet l'acquisition des habiletés attendues.

ÉTAPE 3

Construire les séances du cycle en prenant appui sur l'étape précédente et en respectant l'organisation suivante :

Séance de 120 minutes

- Échauffement en intégrant le bloc préparation physique (20 à 25 minutes)
- Bloc technico-tactique 1 (30')
- Bloc tactico-technique (60')
- Retour au calme (5' à 10')

Séance de 90 minutes

- Échauffement en intégrant le bloc préparation physique (15 à 20 minutes)
- Bloc technico-tactique 1 (15 à 20 minutes)
- Bloc tactico-technique (50 minutes)
- Retour au calme (5 minutes)

A NOTER

DANS LE CAS DE SÉANCE PLUS COURTE QUE 90 MINUTES, LE BLOC TACTICO-TECHNIQUE EST À PRIORISER.

L'ENTRAÎNEUR VEILLERA À TOUJOURS PROPOSER À MINIMA 50 MINUTES SUR CE BLOC PAR SÉANCE.

7.2 LE PARCOURS AVENIR

Le Parcours Avenir se caractérise par une programmation avec 3 à 4 séances hebdomadaires dont si possible 1 séance semi-individuelle. La saison est découpée en 6 cycles de 5 à 7 semaines. Les périodes de vacances scolaires vont très naturellement baliser la saison sportive (en dehors de 2 cycles qui s'enchaîneront entre le 15 août et les vacances de la Toussaint). Les joueurs bénéficieront donc de 20 à 28 séances pour développer les habiletés clairement identifiées avant de changer de cycle et donc d'objectifs de développement.

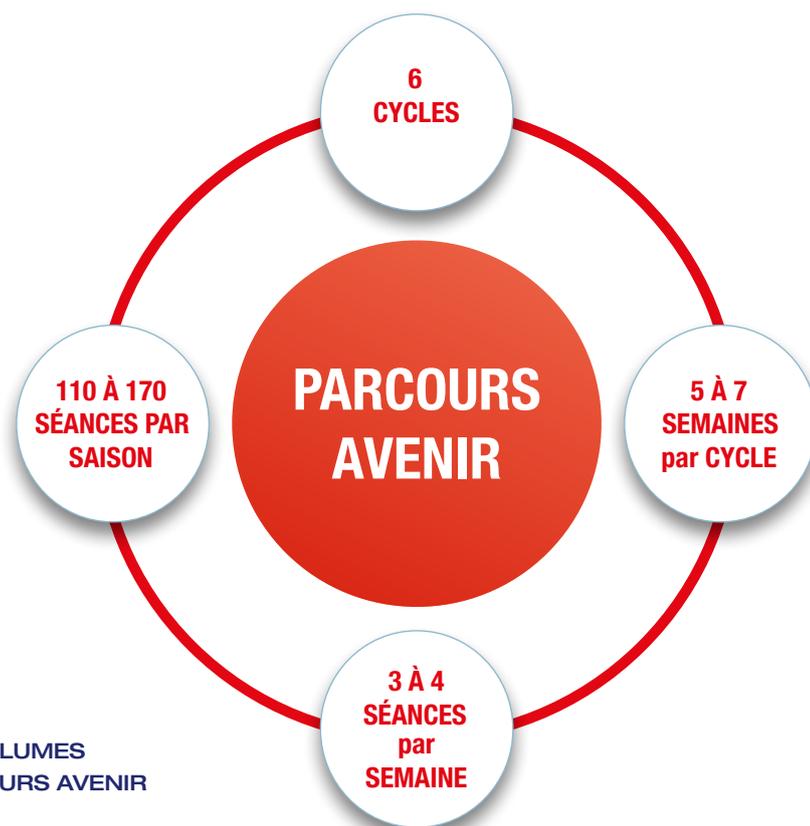


FIGURE 9: VOLUMES
DU PARCOURS AVENIR



PLANIFICATION ANNUELLE

En début de saison, le technicien en charge du groupe, établit la planification des 6 cycles de la saison en respectant les 3 étapes suivantes :

ÉTAPE 1

Choisir l'une des 4 planifications proposées pour les 9-13 ans dans le PFJJ préparation physique publié chez Amphora sous le titre « *Badminton - Préparation physique spécifique - Méthode pratique pour les jeunes de 9 à 19 ans* ». Pour ce choix, le technicien se doit de prendre en compte les caractéristiques de son effectif et plus particulièrement du ou des joueurs avenir.

Rappel des planifications en préparation physique pour les 9-13 ans

- **La planification 1 orientée « disponibilité motrice »** est essentielle à mettre en place à minima sur une saison et de préférence avec les plus jeunes.
- **La planification 2 orientée « aérobie »** répond à un besoin de développement des qualités aérobie chez un joueur particulièrement en déficit dans ce domaine. Cela doit rester exceptionnel sur ces catégories.
- **La planification 3 orientée « vivacité »** est également un enjeu fort sur cette période. Elle doit être mise en place à minima sur une saison.
- **La planification 4 permet de préparer les jeunes joueurs aux priorités hautes de la période suivante.** Elle est donc réservée aux plus âgés d'autant plus s'ils se destinent à poursuivre leur parcours vers un pôle espoirs ou une structure de haut niveau.

Il est important de noter que les 5 qualités physiques et plus particulièrement celles en « priorité haute » sont toujours abordées quelle que soit la planification proposée. Sur chaque cycle de développement (de 5 à 7 semaines), on retrouvera 2 à 3 qualités en « dominante » et 2 à 3 qualités en « entretien ». La programmation des qualités en « dominante » se fixe un objectif de développement et celles en entretien se fixe un objectif de maintien ou de sensibilisation en fonction de la période et du public.

Pour les 9-13 ans, il est particulièrement intéressant de coupler l'échauffement avec le développement des qualités physiques en priorité haute et plus particulièrement la disponibilité motrice (coordination/dissociation). En effet, le volume étant assez restreint sur cette période, le couplage de la préparation physique avec les séances technico-tactiques semble un incontournable. On peut donc envisager une fin d'échauffement consacrée au développement de la disponibilité avant de partir sur le corps de séance.



ÉTAPE 2

Définir 3 **blocs technico-tactiques** par cycle (Tableau 9). Ces blocs sont représentés par les priorités hautes du PFJJ. Ils ne sont pas systématiquement en lien avec le bloc tactico-technique mais répondent aux caractéristiques du joueur avenir ou du groupe de joueurs avenir.

	BLOC TECHNICO-TACTIQUE 1	BLOC TECHNICO-TACTIQUE 2	BLOC TECHNICO-TACTIQUE 3
SAISON 1	CYCLE 1	Armé précoce et marqué	Reprise d'appuis marquée
	CYCLE 2	Relâché serré	Pied frappe
	CYCLE 3	Prise & Traitement de l'info dans la vitesse	Reprise d'appuis marquée
	CYCLE 4	Maniabilité et changement de prises	Fixation / feinte
	CYCLE 5	Maniabilité et changement de prises	Reprise d'appuis marquée
	CYCLE 6	Prise & Traitement de l'info dans la vitesse	Fixation / feinte

TABLEAU 9 : EXEMPLE DE PROGRAMMATION DE BLOCS TECHNICO-TACTIQUES SUR UNE SAISON POUR UN JOUEUR EN PARCOURS AVENIR.

ÉTAPE 3

Définir 2 **intentions larges** à développer par cycle. Ce sont les **blocs tactico-techniques**. Le choix se fait parmi les 10 intentions larges répertoriées dans le Tableau 10

	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 1	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 2
SAISON 1	CYCLE 1	<u>SIMPLE</u> : rester dans l'échange (construire) en situation défavorable
	CYCLE 2	<u>SIMPLE</u> : construire en situation favorable
	CYCLE 3	<u>SIMPLE</u> : finir l'échange
	CYCLE 4	<u>SIMPLE</u> : sortir d'une situation défavorable
	CYCLE 5	<u>DOUBLE</u> : sortir d'une situation défavorable
	CYCLE 6	<u>DOUBLE</u> : finir l'échange

TABLEAU 10 : EXEMPLE DE PROGRAMMATION D'INTENTIONS LARGES SUR UNE SAISON EN PARCOURS AVENIR.

PROGRAMMATION DES CYCLES

En début de chaque cycle, le technicien, établit la programmation des 5 à 7 semaines suivantes en prenant appui sur la planification annuelle et en respectant les étapes ci-après.

Ici aussi, pour cette programmation, l'entraîneur pourra s'appuyer sur le livre «*Devenez un meilleur entraîneur - Méthode et conseils pour un accompagnement efficace*» publié par la FFbAD avec les éditions Amphora et qui développe notamment une méthode de construction de cycle.

ÉTAPE 1

Définir les intentions de jeu en lien avec les blocs tactico-techniques de chaque cycle. Ces intentions de jeu sont définies par l'entraîneur en fonction des particularités de son groupe de joueurs et de ses convictions personnelles. Elles doivent rester une déclinaison des intentions larges.

ÉTAPE 2

Sélectionner l'intention de jeu, le bloc technico-tactique et la qualité physique à développer pour chacune des 20 à 28 séances du cycle. Il est essentiel de comprendre que pour développer des compétences sur une intention de jeu, un minimum de 3 à 4 séances paraît indispensable. De fait, sur un cycle de 20 séances, 6 intentions (3 par intention large) de jeu différentes est un nombre à ne pas dépasser pour assurer la progression des jeunes joueurs sur ces thématiques.

ÉTAPE 3

Construire les séances du cycle en prenant appui sur l'étape précédente et en respectant l'organisation suivante :

Séance de 120 minutes

- Échauffement en intégrant le bloc préparation physique (20 à 25 minutes)
- Bloc technico-tactique 1 (30')
- Bloc tactico-technique (60')
- Retour au calme (5' à 10')

Séance de 90 minutes

- Échauffement en intégrant le bloc préparation physique (15 à 20 minutes)
- Bloc technico-tactique 1 (15 à 20 minutes)
- Bloc tactico-technique (50 minutes)
- Retour au calme (5 minutes)

A NOTER

DANS LE CAS DE SÉANCE PLUS COURTE QUE 90 MINUTES, LE BLOC TACTICO-TECHNIQUE EST À PRIORISER.

L'ENTRAÎNEUR VEILLERA À TOUJOURS PROPOSER À MINIMA 50 MINUTES SUR CE BLOC PAR SÉANCE.



EXEMPLES EN PARCOURS CLUB

Une fois les étapes 1 et 2 de la programmation du cycle réalisées, l'entraîneur construit les tableaux tels que ceux présentés en exemple ci-dessous. Tant dans la phase planification que dans la phase programmation.

8.1 PLANIFICATION SUR 2 SAISONS

	BLOC PRÉPA PHYSIQUE	BLOC TECHNOICO-TACTIQUE 1	BLOC TECHNOICO-TACTIQUE 2	BLOC TACTICO-TECHNIQUE
CYCLE 1	Disponibilité motrice	Maniabilité et changement de prises	Reprise d'appuis marquée	<u>SIMPLE</u> : rester dans l'échange (construire) en situation défavorable
CYCLE 2	Vivacité	Relâché serré	Pied frappe	<u>SIMPLE</u> : construire en situation favorable
CYCLE 3	Disponibilité motrice	Prise & Traitement de l'info dans la vitesse	Reprise d'appuis marquée	<u>DOUBLE</u> : entrer dans l'échange et construire en situation favorable
CYCLE 4	Vivacité	Armé précoce et marqué	Fixation / feinte	<u>SIMPLE</u> : sortir d'une situation défavorable
CYCLE 5	Disponibilité motrice	Maniabilité et changement de prises	Reprise d'appuis marquée	<u>DOUBLE</u> : construire en situation favorable et sortir d'une situation défavorable
CYCLE 1	Vivacité	Sauts, fentes	Armé précoce et marqué	<u>SIMPLE</u> : neutraliser et saisir les opportunités
CYCLE 2	Disponibilité motrice	Prise & Traitement de l'info dans la vitesse	Relâché serré	<u>DOUBLE</u> : rester dans l'échange (construire) en situation défavorable
CYCLE 3	Vivacité	Maniabilité et changement de prises	Fixation / feinte	<u>SIMPLE</u> : construire en situation favorable et finir l'échange
CYCLE 4	Disponibilité motrice	Pied frappe	Reprise d'appuis marquée	<u>DOUBLE</u> : construire et finir l'échange
CYCLE 5	Vivacité	Fixation / feinte	Armé précoce et marqué	<u>SIMPLE</u> : Finir l'échange

SAISON 1

SAISON 2

8.2 PROGRAMMATION DU CYCLE 2 DE LA SAISON 1 ET EXEMPLES DE SÉANCES

	BLOC PRÉPA. PHYSIQUE	BLOC TECHNICO-TACTIQUE	INTENTION LARGE	INTENTION DE JEU EN LIEN
SÉANCE 1	Vivacité	Relâché serré	CYCLE 2 : CONSTRUIRE EN SITUATION FAVORABLE EN SIMPLE	Poursuivre l'échange en laissant mon adversaire en situation défavorable et en jouant grand terrain
SÉANCE 2	Vivacité	Relâché serré		En base avancée, maintenir la situation favorable en prenant le filet.
SÉANCE 3	Vivacité	Relâché serré		En base avancée, maintenir la situation favorable en prenant le filet.
SÉANCE 4	Disponibilité motrice	Pied frappe		En base avancée, maintenir la situation favorable en prenant le filet.
SÉANCE 5	Vivacité	Relâché serré		En base reculée, maintenir une situation favorable en fermant le MC-FDC
SÉANCE 6	Vivacité	Relâché serré		En base reculée, maintenir une situation favorable en fermant le MC-FDC
SÉANCE 7	Vivacité	Pied frappe		En base reculée, maintenir une situation favorable en fermant le MC-FDC
SÉANCE 8	Disponibilité motrice	Relâché serré		En base reculée, maintenir une situation favorable en fermant le MC-FDC
SÉANCE 9	Vivacité	Relâché serré		Poursuivre l'échange en laissant mon adversaire en situation défavorable et en jouant grand terrain
SÉANCE 10	Vivacité	Relâché serré		Poursuivre l'échange en laissant mon adversaire en situation défavorable et en jouant grand terrain
SÉANCE 11	Disponibilité motrice	Pied frappe		Poursuivre l'échange en laissant mon adversaire en situation défavorable et en jouant grand terrain
SÉANCE 12	Vivacité	Relâché serré		Maintenir une situation favorable en jouant sur la variation de vitesse
SÉANCE 13	Vivacité	Relâché serré		Maintenir une situation favorable en jouant sur la variation de vitesse
SÉANCE 14	Vivacité	Relâché serré		Maintenir une situation favorable en jouant sur la variation de vitesse

A partir des tableaux précédents, l'entraîneur peut s'attacher à construire l'étape 3, soit les séances du cycle. Ici, nous en donnons trois pour exemple pour trois cycles différents.

SÉANCE N°1: CONSTRUIRE EN SITUATION FAVORABLE EN SIMPLE - Relâché serré – Vivacité

OBJECTIFS	CONTENU PROPOSÉ	VEILLER À / OBSERVABLES
1 Mobilité articulaire : Objectif de déverrouillage, relâchement des tensions autour des articulations	10 exercices pour mobilité épaule, hanche, genou et cheville	Posture, amplitude de mouvement
2 Augmentation du rythme cardiaque, développement de la capacité de mouvements fonctionnels, préparation à la vivacité	Gammes de course variée en intermittent (1 temps de travail, 1 temps de repos)	Engagement, posture
3 Développement / Entretien de la vivacité orientée qualité de pied	Circuit de vivacité sur demi terrain type PFJJ. 6 passages par joueur. Récupération : 3 à 4 fois le temps de travail	Intensité sur chaque passage, fraîcheur physique, récupération de qualité
4 Échauffement spécifique	Échanges variés	Dynamique des appuis dès le début des échanges.
INTENTION DU JOUEUR		
1 Je suis capable d'enchaîner des frappes dans la fréquence (espace réduit)	En 1 contre 1 ou 2 contre 1 en défense contre-attaque, un joueur mi-court joue main basse vers le mi-court opposé (volant tendu) / un joueur derrière ligne de service court descend les volants vers mi-court opposé (varier CD et Revers)	VEILLER À / OBSERVABLES Relâché serré - Armé marqué - Pied frappe
2 Je suis capable d'enchaîner des frappes dans la fréquence (en mouvement latéral)	Idem sur largeur terrain (joueur en mouvement)	Relâché serré - Armé marqué - Pied frappe
3 Je suis capable d'enchaîner des frappes dans la fréquence (latéral et « espace filet loin et proche »)	Idem avec variations trajectoires tendue et courte du ou des joueur(s) main basse (faire avancer son partenaire sur une frappe)	Relâché serré - Armé marqué - Pied frappe
INTENTION DE JEU		
1 En base avancée, maintenir la situation favorable en prenant le filet.	Shadow feed mi-court (simulation, variations block ou poussés offensif) - Filet (CA ou poussé ou Kill) – niveau d'incertitude à adapter sur le multivolants	VEILLER À / OBSERVABLES Orientation de la RA à mi-court -Armé – Pied frappe
2 En base avancée, maintenir la situation favorable en prenant le filet.	Multivolants mi-court (variations block ou poussés offensif) - Filet (CA ou poussé ou Kill)	Orientation de la RA à mi-court -Armé – Pied frappe
3 En base avancée, maintenir la situation favorable en prenant le filet.	Match sans FDC en 1 contre 1. Varier les scoring - la durée de chaque set – demi terrain/grand terrain	Orientation et timing de RA à mi-court – Armé – Pied frappe
4 En base avancée, maintenir la situation favorable en prenant le filet.	Match en 2 contre 1 sans FDC pour joueur seul. Privilégier le côté/côte pour maintenir une situation favorable du joueur seul. Varier les scoring - la durée de chaque set	Orientation et timing de RA à mi-court – Armé – Pied frappe

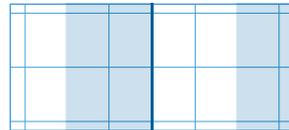
ÉCHAUFFEMENT

BLOC TECHNICO-TACTIQUE

BLOC TACTICO-TECHNIQUE

ÉCHAUFFEMENT		OBJECTIFS	CONTENU PROPOSÉ	VEILLER À / OBSERVABLES
1	Mobilité articulaire : Objectif de déverrouillage, relâchement des tensions autour des articulations	10 exercices pour mobilité épaule, hanche, genou et cheville		Posture, amplitude de mouvement
2	Augmentation du rythme cardiaque, développement de la capacité de mouvements fonctionnels, préparation à la vivacité	Gammes de course variée en intermittent (1 temps de travail, 1 temps de repos)		Engagement, posture
3	Développement / Entretien de la vivacité orientée qualité de pied	Parcours de vitesse. 6 répétitions de 20m en sprint à vitesse maximale. 2' de récupération entre chaque sprint (en jonglage, mur, échange au filet, etc)		Intensité sur chaque passage, fraîcheur physique, récupération de qualité
4	Échauffement spécifique	Échanges variés avec ou sans filet		Dynamique des appuis dès le début des échanges.
BLOC TECHNOLOGICO-TACTIQUE		INTENTION DU JOUEUR	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
1	J'adapte mon déplacement à la vitesse du jeu J'utilise le pied frappe dans le rythme juste	Jeu avec balle tennis (sans raquette). Par 2 un lanceur positionné devant le joueur lance la balle avec ou sans rebond devant sur les côtés et derrière le joueur. Le joueur attrape la balle en fente devant, en fente ou saut sur les côtés et en saut sur l'arrière. Il renvoie la balle dans le timing « juste » (PF si fente et en phase descendante si saut)		Reprise d'appuis marquée - Pied frappe
2	J'adapte mon déplacement à la vitesse du jeu J'utilise le pied frappe dans le rythme juste	Multivolants joué : un volant envoyé entrejeu / réponse entrejeu / lob (le joueur réalise une fente si retard, un saut si en position favorable) (le lob peut être droit ou croisé en fonction du niveau de maîtrise)		Relâché serré - Armé marqué - Pied frappe
3	J'adapte mon déplacement à la vitesse du jeu J'utilise le pied frappe dans le rythme juste	Échange en 1 contre 1 depuis et vers l'entrejeu, un volant tendu (droit ou croisé) au fond / amorti droit ou smash droit.) retour dans l'entrejeu. En fonction du niveau de maîtrise, un ou les deux joueurs peuvent lever le volant.		Relâché serré - Armé marqué -
BLOC TACTICO-TECHNIQUE		INTENTION DE JEU	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
1	En base reculée, maintenir une situation favorable en fermant le MC-FDC	Multivolants Mi-court/Fond de court avec interception et contournement du revers (avec quelques volants dans l'espace avant) : le joueur descend les volants en main haute et assure le coup d'après en restant en situation favorable. Multivolants joué possible si maîtrisé		Pied frappe Coup d'après
2	En base reculée, maintenir une situation favorable en fermant le MC-FDC	Poste fixe sur 1/4 terrain avant à droite, à gauche et/ou au centre. Distribution vers Mi-court et FDC. Sur le poste fixe au centre, le joueur qui travaille doit privilégier les trajectoires droites (éviter de changer de demi terrain)		Pied frappe Coup d'après
3	En base reculée, maintenir une situation favorable en fermant le MC-FDC	Match demi terrain avant contre demi terrain arrière. *		Pied frappe – Coup d'après
4	En base reculée, maintenir une situation favorable en fermant le MC-FDC	Match avec un joueur sans l'espace devant ligne de service (rivière) contre un joueur sans couloir de fond de court		Pied frappe Coup d'après

RÉFÉRENCES : PFJJ PP : Fiche PP5 Souplesse et mobilité articulaire + Fiche PP6 L'échauffement + Fiche PP3 la Vivacité / PFJJ TT : Fiche TT 14 + Fiche TT 16 / DJ Étape 3: Fiche 1 + Fiche 3 + Fiche 5 / Vidéos BWF LEVEL 2 / OEM8V7 & OEM8V6



SÉANCE N°14: CONSTRUIRE EN SITUATION FAVORABLE

Relâché serré – Vivacité

OBJECTIFS	CONTENU PROPOSÉ	VEILLER À / OBSERVABLES
1 Mobilité articulaire: Objectif de déverrouillage, relâchement des tensions autour des articulations	10 exercices pour mobilité épaule, hanche, genou et cheville	Posture, amplitude de mouvement
2 Augmentation du rythme cardiaque, développement de la capacité de mouvements fonctionnels, préparation à la vivacité	Gammes de course variée en intermittent (1 temps de travail, 1 temps de repos)	Engagement, posture
3 Développement / Entretien de la vivacité orientée qualité de pied	Circuit de vivacité en «fast feet». 5x4 exercices en 10"/20".	Intensité sur chaque passage, fraîcheur physique, récupération de qualité
4 Échauffement spécifique	Échanges variés	Dynamique des appuis dès le début des échanges.
INTENTION DU JOUEUR	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
1 Je déstabilise la reprise d'appuis marquée par une fixation depuis le filet	Poste fixe sur 1/4 terrain avant à droite et à gauche. Distribution sur ¾ terrain (pas de croisé court).	Armé marqué – Pied frappe - Fixation
2 Je déstabilise la reprise d'appuis marquée par une fixation depuis le fond de court	Poste fixe sur 1/4 terrain arrière à droite et à gauche. Distribution libre.	Armé marqué – Pied frappe - Fixation
3 Je déstabilise la reprise d'appuis marquée par une fixation depuis le fond de court	Poste fixe sur 1/2 terrain à droite et à gauche. Distribution libre.	Armé marqué – Pied frappe - Fixation
INTENTION DE JEU	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
1 Maintenir une situation favorable en jouant sur la variation de vitesse	Match en 2 contre 1 sans FDC pour joueur seul. Privilégier le côté/côte pour maintenir une situation favorable du joueur seul. Varier les scoring - la durée de chaque set.	Armé marqué – Pied frappe - Fixation
2 Maintenir une situation favorable en jouant sur la variation de vitesse	Match avec un joueur sans l'espace devant ligne de service (rivière) contre un joueur sans couloir de fond de court)	Armé marqué – Pied frappe - Fixation
3 Maintenir une situation favorable en jouant sur la variation de vitesse	Match avec un joueur qui du fond de court est obligé de rejouer au fond chez l'adversaire. La contrainte peut changer de joueur après un set ou après chaque échange.	Armé marqué – Pied frappe - Fixation
4 Maintenir une situation favorable en jouant sur la variation de vitesse	Match avec bonus sur finition en 2 frappes après smash.	Armé marqué – Pied frappe - Fixation

ÉCHAUFFEMENT

BLOC TECHNO-TACTIQUE

BLOC TACTICO-TECHNIQUE

8.3 PROGRAMMATION DU CYCLE 3 DE LA SAISON 1 ET EXEMPLES DE SÉANCES

	BLOC PRÉPA PHYSIQUE	BLOC TECHNICO-TACTIQUE	INTENTION LARGE	INTENTION DE JEU EN LIEN
S1	Disponibilité motrice	P&T de l'info dans la vitesse	Entrer dans l'échange	Maintenir l'attaque sur MC-Filet
S2	Disponibilité motrice	Reprise d'appuis marquée	Entrer dans l'échange	Maintenir l'attaque sur MC-Filet
S3	Vivacité	P&T de l'info dans la vitesse	Construire en situation favorable	Maintenir l'attaque sur MC-Filet
S4	Disponibilité motrice	Reprise d'appuis marquée	Entrer dans l'échange	Maintenir l'attaque sur MC-Filet
S5	Disponibilité motrice	P&T de l'info dans la vitesse	Construire en situation favorable	Maitriser le service et le retour pour assurer à minima la neutralisation en 3 ^e et 4 ^e coup
S6	Vivacité	Reprise d'appuis marquée	Entrer dans l'échange	Maitriser le service et le retour pour assurer à minima la neutralisation en 3 ^e et 4 ^e coup
S7	Disponibilité motrice	P&T de l'info dans la vitesse	Entrer dans l'échange et construire en situation favorable	Maitriser le service et le retour pour assurer à minima la neutralisation en 3 ^e et 4 ^e coup
S8	Disponibilité motrice	Reprise d'appuis marquée	Entrer dans l'échange et construire en situation favorable	Déstabiliser en service et retour pour passer en situation favorable en 3 ^e et 4 ^e + maintenir l'attaque sur grand terrain
S9	Vivacité	P&T de l'info dans la vitesse	Entrer dans l'échange et construire en situation favorable	Déstabiliser en service et retour pour passer en situation favorable en 3 ^e et 4 ^e + maintenir l'attaque sur grand terrain
S10	Disponibilité motrice	Reprise d'appuis marquée	Entrer dans l'échange et construire en situation favorable	Déstabiliser en service et retour pour passer en situation favorable en 3 ^e et 4 ^e + maintenir l'attaque sur grand terrain
S11	Disponibilité motrice	P&T de l'info dans la vitesse	Construire en situation favorable	Déstabiliser en service et retour pour passer en situation favorable en 3 ^e et 4 ^e + maintenir l'attaque sur grand terrain
S12	Vivacité	Reprise d'appuis marquée	Construire en situation favorable	Maintenir l'attaque sur MC-FDC et saisir les opportunités au filet
S13	Disponibilité motrice	P&T de l'info dans la vitesse	Construire en situation favorable	Maintenir l'attaque sur MC-FDC et saisir les opportunités au filet
S14	Disponibilité motrice	Reprise d'appuis marquée	Entrer dans l'échange et construire en situation favorable	Maintenir l'attaque sur MC-FDC et saisir les opportunités au filet

SÉANCE N°3 : CONSTRUIRE EN SITUATION FAVORABLE EN DOUBLE

P&T de l'information dans la vitesse – Vivacité

OBJECTIFS	CONTENU PROPOSÉ	VEILLER À / OBSERVABLES
1	Mobilité articulaire : Objectif de déverrouillage, relâchement des tensions autour des articulations	Posture, amplitude de mouvement
2	Augmentation du rythme cardiaque, développement de la capacité de mouvements fonctionnels, préparation à la vivacité	Engagement, posture
3	Développement / Entretien de la vivacité orientée qualité de pied	Intensité sur chaque passage, fraîcheur physique, récupération de qualité
4	Échauffement spécifique	Dynamique des appuis dès le début des échanges.
INTENTION DU JOUEUR		
1	J'adapte ma prise sous pression temporelle	VEILLER À / OBSERVABLES Changement de prise adapté, précision des trajectoires
2	Je varie et contrôle les trajectoires en étant sous pression temporelle	Dynamique des appuis, changement de prise adapté
3	Je varie et contrôle les trajectoires en étant sous pression temporelle	Dynamique des appuis, changement de prise adapté
INTENTION DE JEU		
1	Maintenir l'attaque sur MC-Filet: je fais jouer mon adversaire sous le filet	VEILLER À / OBSERVABLES Précision filet - Pied frappe - Reprise d'appuis marquée
2	Maintenir l'attaque sur MC-Filet: je couvre le filet et je fais jouer mon adversaire sous le filet	Précision filet - Pied frappe - Reprise d'appuis marquée
3	Maintenir l'attaque sur MC-Filet: je couvre le filet et je maintiens mes adversaires en situation défavorable	Précision filet - Pied frappe - Reprise d'appuis marquée
4	Maintenir une situation favorable en jouant sur la variation de vitesse	Organisation collective - Pied frappe

ÉCHAUFFEMENT

BLOC TECHNO-TACTIQUE

BLOC TACTICO-TECHNIQUE

SÉANCE N°8: ENTRER DANS L'ÉCHANGE ET CONSTRUIRE EN SITUATION FAVORABLE EN DOUBLE

Reprise d'appuis marquée – Disponibilité Motrice

OBJECTIFS	CONTENU PROPOSÉ	VEILLER À / OBSERVABLES
1	Mobilité articulaire: Objectif de déverrouillage, relâchement des tensions autour des articulations	Posture, amplitude de mouvement
2	Augmentation du rythme cardiaque, développement de la capacité de mouvements fonctionnels, préparation à la vivacité	Engagement, posture
3	Développement / Entretien de la vivacité orientée qualité de pied	Intensité sur chaque passage, fraîcheur physique, récupération de qualité
4	Échauffement spécifique	Dynamique des appuis dès le début des échanges.
SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE		
INTENTION DU JOUEUR		
1	Je réagis à un signal visuel et je contrôle la balle	Reprise d'appuis marquée - Équilibre
2	Je réagis à un signal visuel et je me déplace avec intention de frappe	Reprise d'appuis marquée - Équilibre
3	Je réagis à un signal visuel et je contrôle ma frappe	Reprise d'appuis marquée - Équilibre - Contrôle des trajectoires
INTENTION DE JEU		
SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE		
1	Maintenir l'attaque sur MC-Filet : je couvre le filet et je fais jouer mon adversaire sous le filet	Précision filet Pied frappe Reprise d'appuis marquée
2	Je recherche une situation favorable dès les premiers coups et je gagne l'échange	Contrôle service Coup d'après
3	Je recherche une situation favorable sur les premiers coups et je gagne l'échange	Contrôle service et retour Coup d'après en paire
4	Entrer dans l'échange : je développe une routine de concentration en service	Contrôle des services sous contrainte émotionnelle

ÉCHAUFFEMENT

BLOC TECHNICO-TACTIQUE

BLOC TACTICO-TECHNIQUE

SÉANCE N°13: ENTRER DANS L'ÉCHANGE ET CONSTRUIRE EN SITUATION FAVORABLE EN DOUBLE P&T de l'information dans la vitesse – Vivacité

OBJECTIFS	CONTENU PROPOSÉ	VEILLER À / OBSERVABLES
1 Mobilité articulaire: Objectif de déverrouillage, relâchement des tensions autour des articulations	10 exercices pour mobilité épaule, hanche, genou et cheville	Posture, amplitude de mouvement
2 Augmentation du rythme cardiaque, développement de la capacité de mouvements fonctionnels, préparation à la vivacité	Gammes de course variées en intermittent (1 temps de travail, 1 temps de repos)	Engagement, posture
3 Développement / Entretien de la vivacité orientée qualité de pied	Déplacement à partir du centre du terrain avec des plots de couleur à aller toucher, suit à un signal visuel ou sonore. Varier les situations.	Adaptation du joueur à la nouvelle situation, vitesse d'exécution en maintenant la qualité
4 Échauffement spécifique	Échanges variés avec ou sans filet	Dynamique des appuis dès le début des échanges.
INTENTIONS DU JOUEUR	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
1 Je réagis à un signal visuel et je contrôle la trajectoire du volant	Multivolants avec filet masqué pour retarder la prise d'information. Rejouer au filet ou au fond de court	Concentration Précision des trajectoires
2 Je réagis à un signal visuel et je contrôle la trajectoire du volant	Match au filet avec filet masqué pour retarder la prise d'information.	Concentration Précision des trajectoires
3 Je varie et contrôle les trajectoires en étant sous pression temporelle et je gagne l'échange	Situation à 4 par terrain, qui débute en 1 contre 1 sur demi terrain. Les 2 joueurs d'une paire servent en même temps. Dès qu'un volant est fauté sur une demi terrain, les joueurs terminent l'échange en double sur le terrain entier.	Concentration Précision des trajectoires
INTENTIONS DE JEU	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
1 Maintenir l'attaque sur MC-FDC: je fais jouer mon adversaire sous la ligne d'épaule et je l'oblige à lever.	Échange en 1 contre 1 sur demi terrain en attaque /défense. Le défenseur ne peut pas jouer dans la zone filet. Diminuer ou agrandir les contraintes spatiales en fonction du rapport de force.	Pied frappe - Reprise d'appuis marquée - Coup d'après - Trajectoires tactique
2 Maintenir l'attaque sur MC-FDC: je fais jouer mes adversaires sous la ligne d'épaule et j'assure le coup d'après.	Échange entre 2 en défense contre 1 en attaque. Les défenseurs ne peuvent pas jouer dans la zone filet. Diminuer ou agrandir les contraintes spatiales en fonction du rapport de force.	Pied frappe - Reprise d'appuis marquée - Coup d'après - Trajectoires tactique
3 Maintenir l'attaque sur MC-FDC et saisir les opportunités: je fais jouer mes adversaires sous la ligne d'épaule, j'assure le coup d'après et je gagne l'échange.	Match en 2 contre 1 en défense contre attaque. Les défenseurs ne peuvent pas jouer avant la ligne de service. Agrandir la zone non jouée en fonction du rapport de force. L'attaquant doit marquer 5, 7 ou 11 points pour gagner.	Pied frappe - Reprise d'appuis marquée - Coup d'après - Trajectoires tactique
4 Maintenir l'attaque sur MC-FDC et saisir les opportunités: je gagne l'échange.	Match de double sans l'espace filet.	Pied frappe - Reprise d'appuis marquée - Coup d'après - Trajectoires tactique

ÉCHAUFFEMENT

BLOC TECHNICO-TACTIQUE

BLOC TACTICO-TECHNIQUE

8.4 PROGRAMMATION DU CYCLE 4 DE LA SAISON 1 ET EXEMPLES DE SÉANCES

	BLOC PRÉPA PHYSIQUE	BLOC TECHNICO-TACTIQUE	INTENTION LARGE	INTENTION DE JEU EN LIEN
SÉANCE 1	Vivacité	Fixation, feinte	CYCLE 4 : SORTIR D'UNE SITUATION DÉFAVORABLE EN SIMPLE	Enchaîner frappe dans le retard fond de court vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser
SÉANCE 2	Vivacité	Maniabilité		Enchaîner frappe dans le retard fond de court vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser
SÉANCE 3	Vivacité	Fixation, feinte		Enchaîner frappe dans le retard fond de court vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser
SÉANCE 4	Dispo motrice	Maniabilité		Enchaîner frappe dans le retard fond de court vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser puis passer en situation favorable
SÉANCE 5	Vivacité	Fixation, feinte		Enchaîner frappe dans le retard fond de court vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser puis passer en situation favorable
SÉANCE 6	Vivacité	Maniabilité		Enchaîner frappe dans le retard fond de court vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser puis passer en situation favorable
SÉANCE 7	Vivacité	Fixation, feinte		Enchaîner défense vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser
SÉANCE 8	Dispo motrice	Maniabilité		Enchaîner défense vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser
SÉANCE 9	Vivacité	Fixation, feinte		Enchaîner défense vers l'espace filet et anticipation du coup d'après pour neutraliser
SÉANCE 10	Vivacité	Maniabilité		Enchaîner défense vers l'espace filet et anticipation du coup d'après pour neutraliser
SÉANCE 11	Vivacité	Fixation, feinte		Enchaîner défense et anticipation du coup d'après pour neutraliser ou passer en situation favorable
SÉANCE 12	Vivacité	Maniabilité		Enchaîner défense et anticipation du coup d'après pour neutraliser ou passer en situation favorable
SÉANCE 13	Dispo motrice	Fixation, feinte		Enchaîner défense tout terrain et anticipation du coup d'après pour neutraliser ou passer en situation favorable
SÉANCE 14	Vivacité	Maniabilité		Enchaîner défense tout terrain et anticipation du coup d'après pour neutraliser ou passer en situation favorable

SÉANCE N°3 : CONSTRUIRE EN SITUATION FAVORABLE EN SIMPLE

Maniabilité de l'information dans la vitesse – Vivacité

	OBJECTIFS	CONTENU PROPOSÉ	VEILLER À / OBSERVABLES	
ÉCHAUFFEMENT	1	Mobilité articulaire: Objectif de déverrouillage, relâchement des tensions autour des articulations	Posture, amplitude de mouvement	
	2	Augmentation du rythme cardiaque, développement de la capacité de mouvements fonctionnels, préparation à la vivacité	Gammes de course variée en intermittent (1 temps de travail, 1 temps de repos) Terminer la séquence par sprints courts à vitesse maximale.	
	3	Développement / Entretien de la vivacité orientée qualité de pied	Parcours de vivacité en atelier type PFJJ (corde à sauter, sprint avant/arrière, shadow vitesse max, course slalom, échelle de rythme, etc.) Temps de travail maximal: 12" Répétitions: 6 à 12 Récupération: 4x temps de travail	Intensité sur chaque passage, fraîcheur physique, récupération de qualité
	4	Échauffement spécifique	Échanges variés avec ou sans filet	Dynamique des appuis dès le début des échanges.
BLOC TECHNICO-TACTIQUE		INTENTION DU JOUEUR	VEILLER À / OBSERVABLES	
	1	Je contrôle les trajectoires pour assurer la continuité de l'échange. J'accélère progressivement tout en gardant le contrôle.	Répétition de frappes sur le mur. La situation évolue en fonction du niveau et des besoins de chaque joueur en étant plus ou moins proche du mur, en jouant des volants montants ou à plat, en obligeant le changement de prise sur chaque frappe, en accélérant ou en ralentissant les frappes ou en passant de la main basse à la main haute.	- Relâchement entre les frappes - Changement de prise dans la vitesse - Qualité des trajectoires
	2	Je contrôle les trajectoires pour assurer la continuité de l'échange. J'accélère progressivement tout en gardant le contrôle.	Un contre un en échange continu sur la largeur du terrain (donc sans filet). Les joueurs sont face à face dans les couloirs latéraux de double et doivent jouer proche du corps de l'adversaire. La situation évolue en fonction du niveau et des besoins de chaque joueur en jouant plus ou moins vite, en obligeant un joueur à jouer droit et l'autre croisé, en obligeant à jouer sous la ligne d'épaules, en avançant ou en reculant.	- Relâchement entre les frappes - Changement de prise dans la vitesse - Qualité des trajectoires
3	Je contrôle les trajectoires pour assurer la continuité de l'échange. J'accélère progressivement tout en gardant le contrôle.	Idem 2 sur demi terrain avec filet hauteur minibad	- Changement de prise dans la vitesse - Qualité des trajectoires	

Suite du tableau page suivante

SÉANCE N°3 : CONSTRUIRE EN SITUATION FAVORABLE EN SIMPLE (SUITE)

Maniabilité de l'information dans la vitesse – Vivacité

BLOC TACTICO-TECHNIQUE

	INTENTION DE JEU	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
1	Enchaîner défense vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser	Routine : - Service long, smash droit - défense vers l'entrejeu libre - bloc libre - lift libre	- Prise adaptée - Reprise d'appuis marquée dans le rythme juste - Pied frappe
2	Enchaîner défense vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser	Routine : - Service long, smash droit - défense vers l'entrejeu libre - bloc libre - lift libre	- Prise adaptée - Reprise d'appuis marquée dans le rythme juste - Pied frappe
3	Enchaîner défense vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser	Match à thème avec premiers coups imposés : - Service long, smash libre - défense vers l'entrejeu libre - finition de l'échange.	- Prise adaptée - Reprise d'appuis marquée dans le rythme juste - Pied frappe
4	Enchaîner défense vers l'entrejeu et anticipation du coup d'après pour neutraliser	Match à thème avec premiers coups imposés : - Service long, smash libre - défense vers l'entrejeu libre - finition de l'échange.	- Prise adaptée - Reprise d'appuis marquée dans le rythme juste - Pied frappe

RÉFÉRENCES : PFJJ PP : Fiche PP5 Souplesse et mobilité articulaire + Fiche PP6 L'échauffement + Fiche PP3 la Vivacité / PFJJ TT : Fiche 1 + Fiche 7 + Fiche 10 + Fiche 9 / DJ étape 3. Fiche 11

SÉANCE N°8 : SORTIR D'UNE SITUATION DÉFAVORABLE EN SIMPLE

Maniabilité – Disponibilité motrice

OBJECTIFS	CONTENU PROPOSÉ	VEILLER À / OBSERVABLES
1 Mobilité articulaire: Objectif de déverrouillage, relâchement des tensions autour des articulations	10 exercices pour mobilité épaule, hanche, genou et cheville	Posture, amplitude de mouvement
2 Augmentation du rythme cardiaque, développement de la capacité de mouvements fonctionnels, préparation à la vivacité	Gammes de course variée en intermittent (1 temps de travail, 1 temps de repos).	Engagement, posture
3 Développement / Entretien de la vivacité orientée qualité de pied	Circuit PFJJ: Déplacement à partir du centre du terrain avec des plots de couleur à aller toucher, suite à un signal visuel ou sonore. Varier les situations et les signaux.	Adaptation du joueur à la nouvelle situation, vitesse d'exécution en maintenant la qualité
4 Échauffement spécifique	Échanges variés avec ou sans filet	Dynamique des appuis des le début des échanges.
INTENTION DU JOUEUR	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
1 Je contrôle les trajectoires pour assurer la continuité de l'échange. J'accélère progressivement tout en gardant le contrôle.	Un contre un en échange continu sur la largeur du terrain (donc sans filet). Les joueurs sont face à face dans les couloirs latéraux de double et doivent jouer proche du corps de l'adversaire. La situation évolue en fonction du niveau et des besoins de chaque joueur en jouant plus ou moins vite, en obligeant un joueur à jouer droit et l'autre croisé, en obligeant à jouer sous la ligne d'épaules, en avançant ou en reculant.	- Relâchement entre les frappes - Changement de prise dans la vitesse - Qualité des trajectoires
2 Je contrôle les trajectoires pour assurer la continuité de l'échange. J'accélère progressivement tout en gardant le contrôle.	Idem 2 sur demi terrain avec filet hauteur minibad	- Changement de prise dans la vitesse - Qualité des trajectoires
3 Je réalise le plus de frappes possibles en 1 minute.	Une minute Challenge. Deux joueurs se situent sur la ligne de service doivent réaliser le plus de frappes possibles en une minute. En cas de faute, le score revient à 0-0 ou autoriser 1, 2 ou 3 erreurs en fonction du niveau des joueurs. Pour accélérer la situation, il est possible de jouer avec un filet plus bas (hauteur minibad).	- Adaptation progressive des joueurs à la situation - Dynamique des appuis

ÉCHAUFFEMENT

BLOC TECHNICO-TACTIQUE

Suite du tableau page suivante

SÉANCE N°8 : SORTIR D'UNE SITUATION DÉFAVORABLE EN SIMPLE (SUITE)

Maniabilité – Disponibilité motrice

BLOC TACTICO-TECHNIQUE

INTENTION DE JEU	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
<p>1 Neutraliser dans l'entrejeu après une frappe en retard de Fond de Court</p>	<p>Échange en 1 contre 1 dans l'entrejeu. Un des joueurs peut réaliser un lob rapide pour mettre son partenaire dans le retard coup droit. Relance dans l'entrejeu droit centre de demi terrain ou centre du terrain. Reprise de l'échange dans l'entrejeu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pied frappe - Reprise d'appuis marquée - Armé marqué
<p>2 Neutraliser dans l'entrejeu après une frappe en retard de Fond de Court</p>	<p>Échange en 1 contre 1 dans l'entrejeu. Un des joueurs peut réaliser un lob rapide pour mettre son partenaire dans le retard coup droit. Relance dans l'entrejeu droit centre de demi terrain ou centre du terrain. Reprise de l'échange dans l'entrejeu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prise adaptée - Reprise d'appuis marquée - Pied frappe
<p>3 Neutraliser dans l'entrejeu après une frappe en retard de Fond de Court</p>	<p>Échange en 1 contre 1 dans l'entrejeu. Un des joueurs peut réaliser un lob rapide pour mettre son partenaire dans le retard coup droit. Relance dans l'entrejeu droit centre de demi terrain ou centre du terrain. Reprise de l'échange dans l'entrejeu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prise adaptée - Reprise d'appuis marquée - Pied frappe
<p>4 Neutraliser dans l'entrejeu après la frappe en retard de Fond de Court</p>	<p>Match à thème. Échange dans l'entrejeu. Un des joueurs peut réaliser un lob rapide pour mettre son partenaire dans le retard revers ou coup droit. Relance dans l'entrejeu. Finir l'échange</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prise adaptée - Reprise d'appuis marquée - Pied frappe

RÉFÉRENCES : PFJJ PP : Fiche PP5 Souplesse et mobilité articulaire + Fiche PP6 L'échauffement + Fiche PP4 la Disponibilité Motrice / PFJJ TT : Fiche 1 + Fiche 10 + Fiche 14 + Fiche 20 / Vidéo : OTHN 2017 : le centre de gravité bas.

SÉANCE N°13 : SORTIR D'UNE SITUATION DÉFAVORABLE EN SIMPLE

Fixation / feinte – Disponibilité motrice

OBJECTIFS	CONTENU PROPOSÉ	VEILLER À / OBSERVABLES
1 Mobilité articulaire: Objectif de déverrouillage, relâchement des tensions autour des articulations	10 exercices pour mobilité épaule, hanche, genou et cheville	Posture, amplitude de mouvement
2 Augmentation du rythme cardiaque, développement de la capacité de mouvements fonctionnels, préparation à la vivacité	Gammes de course variée en intermittent (1 temps de travail, 1 temps de repos).	Engagement, posture
3 Développement / Entretien de la vivacité orientée qualité de pied	Circuit PFJJ : Un joueur au centre de 4 plots. Après un signal sonore ou visuel, il touche le plot indiqué par l'entraîneur et sort de la zone en sprint de 4 à 5 pas. 1 temps de travail pour 2 à 3 temps de récupération	Adaptation du joueur à la nouvelle situation, vitesse d'exécution en maintenant la qualité
4 Échauffement spécifique	Échanges variés avec ou sans filet	Dynamique des appuis dès le début des échanges.
INTENTION DU JOUEUR	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
1 Fixation, feinte : je déstabilise mon adversaire en retour de service par la fixation et j'essaie de finir en 4 ^e coup.	Échange sur les 4 premiers coups.	- Armé marqué - Relâché Serré - Pied frappe
2 Fixation, feinte : je fixe au filet pour mettre dans le retard au fond	Échange au filet (pas trop proche) avec un joueur qui peut jouer au fond pour mettre dans le retard. Si possible, l'échange se poursuit au filet jusqu'à un nouveau lob.	- Armé marqué - Relâché Serré - Pied frappe
3 Fixation, feinte : je fixe au filet pour mettre dans le retard au fond et finir sur le coup d'après	Match avec début d'échange au filet avec un joueur qui peut jouer au fond pour mettre dans le retard et l'échange se poursuit jusqu'à la finition du point.	- Armé marqué - Relâché Serré - Pied frappe

ÉCHAUFFEMENT

BLOC TECHNICO-TACTIQUE

Suite du tableau page suivante

SÉANCE N°13: SORTIR D'UNE SITUATION DÉFAVORABLE EN SIMPLE (SUITE)

Fixation/feinte – Disponibilité motrice

BLOC TACTICO-TECHNIQUE

	INTENTION DE JEU	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
1	Enchaîner défense tout terrain et anticipation du coup d'après pour neutraliser ou passer en situation favorable	2 contre 1 en attaque contre défense Le joueur seul sert long et est obligé de réaliser un dégagement quand il est au fond du terrain. En fonction du rapport de force, Donner ou retirer la possibilité d'attaquer au filet pour la paire.	- Reprise d'appuis marquée - Pied frappe
2	Enchaîner défense tout terrain et anticipation du coup d'après pour neutraliser ou passer en situation favorable	Match en 2 contre 1 avec chaque joueur de la paire qui doit garder son demi terrain. Le joueur seul sert long.	- Reprise d'appuis marquée - Pied frappe
3	Enchaîner défense tout terrain et anticipation du coup d'après pour neutraliser ou passer en situation favorable	Match à thème sans l'espace filet pour l'un des 2 joueurs.	- Reprise d'appuis marquée - Pied frappe
4	Enchaîner défense tout terrain et anticipation du coup d'après pour neutraliser ou passer en situation favorable	Match à thème : Le serveur a l'obligation de servir long. Possibilité d'ajuster la zone de service en fonction du rapport de force (par exemple ligne de service de double au fond).	- Reprise d'appuis marquée - Pied frappe

RÉFÉRENCES : **PFJJ PP** : Fiche PP5 Souplesse et mobilité articulaire + Fiche PP6 L'échauffement + Fiche PP4 la Disponibilité Motrice / **PFJJ TT** : Fiche 1 + Fiche 10 + Fiche 13 + Fiche 14 + Fiche 20
Vidéos OTHN 2017 : La fixation / **Vidéo OTHN 2017** : le centre de gravité bas.



EXEMPLES EN PARCOURS AVENIR

9.1 PLANIFICATION SUR UNE SAISON

En tenant compte des caractéristiques de son groupe de joueurs ou du joueur avenir, le technicien fait le choix d'une planification tactico-technique articulée avec l'une des planifications en préparation physique. Sur cet exemple, le choix est porté sur la planification 3 orientée sur la Vivacité.

PLANIFICATION SUR UNE SAISON

	BLOC TECHNO- TACTIQUE 1	BLOC TECHNO- TACTIQUE 2	BLOC TECHNO- TACTIQUE 3	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 1 (INTENTION LARGE)	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 2 (INTENTION LARGE)
CYCLE 1	Armé marqué et précoce	Reprises d'appuis	Maniabilité et changement de prises	SIMPLE: rester dans l'échange (construire) en situation défavorable	SIMPLE: construire en situation favorable
CYCLE 2	Relâché serré	Pied frappe	Fixation / feinte	SIMPLE: construire en situation favorable	DOUBLE: entrer dans l'échange et construire en situation favorable
CYCLE 3	Prise & Traitement de l'info dans la vitesse	Reprise d'appuis marquée	Maniabilité et changement de prises	SIMPLE: finir l'échange	DOUBLE: entrer dans l'échange et construire en situation favorable
CYCLE 4	Maniabilité et changement de prises	Fixation / feinte	Pied frappe	SIMPLE: sortir d'une situation défavorable	DOUBLE: construire en situation favorable
CYCLE 5	Maniabilité et changement de prises	Reprises d'appuis marquée	Pied frappe	DOUBLE: sortir d'une situation défavorable	SIMPLE: neutraliser et saisir les opportunités
CYCLE 6	Fixation / feinte	Sauts, fentes, pied frappe	Relâché serré	DOUBLE: finir l'échange	SIMPLE: construire en situation défavorable

**PLANIFICATION PRÉPARATION PHYSIQUE:
EXEMPLE DE LA PLANIFICATION À DOMINANTE « VIVACITÉ »**

	FILIÈRE AÉROBIE 2 CYCLES DE DÉVELOPPEMENT + 3 CYCLES D'ENTRETIEN	VIVACITÉ 5 CYCLES DE DÉVELOPPEMENT + 2 CYCLES D'ENTRETIEN	DISPONIBILITÉ MOTRICE 5 CYCLES DE DÉVELOPPEMENT	FORCES SENSIBILISATION	SOUPLESSE - MOBILITÉ ARTICULAIRE ENTRETIEN / INDIVIDUALISATION
CYCLE 1	Capacité aérobie : 1 séance par semaine sur terrain et hors terrain Durée 25 à 30 minutes	Organiser 2 séances de 15 à 20 minutes par semaine, à placer idéalement en fin d'échauffement ou en début de séance technico-tactique	À intégrer sur tous les échauffement préparant aux séances technico-tactiques Durée: 5 minutes minimum	À intégrer 2 x par semaine minimum dans le contenu des échauffements, sur la phase «Individualisation» et/ ou «Renforcement musculaire poids de corps» Important de sensibiliser les joueurs aux postures et techniques	À intégrer régulièrement aux échauffements ou en fin de séance + programmer 1 à 2 x par semaine des séances spécifiques pour les joueurs particulièrement en difficulté
CYCLE 2	PmA : 1 séance par semaine sur terrain et hors terrain Méthode : Efforts intermittents court/ court ou Efforts intermittents long/ long	Organiser 2 séances de 15 à 20 minutes par semaine ou 2 séances de 10 minutes par semaine, à placer idéalement en fin d'échauffement ou en début de séance technico-tactique			
CYCLE 3	Capacité aérobie : 1 séance par semaine sur terrain et hors terrain Durée 25 à 30 minutes	Organiser 2 séances de 15 à 20 minutes par semaine, à placer idéalement en fin d'échauffement ou en début de séance technico-tactique			
CYCLE 4	Capacité aérobie : 1 séance par semaine sur terrain et hors terrain Durée 25 à 30 minutes	Organiser 2 séances de 15 à 20 minutes par semaine à placer idéalement en fin d'échauffement ou en début de séance technico-tactique			
CYCLE 5	PmA : 1 séance par semaine sur terrain et hors terrain Méthode : Efforts intermittents court/ court ou Efforts intermittents long/ long	Organiser 2 séances de 15 à 20 minutes par semaine, à placer idéalement en fin d'échauffement ou en début de séance technico-tactique			

PLANIFICATION 3 : DOMINANTE VIVACITÉ

9.2 PROGRAMMATION DU CYCLE 2 DE LA SAISON 1 ET EXEMPLES DE SÉANCES

À ce stade, l'entraîneur entre dans la phase 3 de la planification/programmation des cycles. Il en arrive à la construction des séances, intégrant la dominante de préparation physique. L'exemple est une semaine type d'un cycle, reprenant toutes les prérogatives demandées pour l'entraînement d'un ou plusieurs joueurs dans un club Avenir.

- **Bloc tactico-technique 1 :**
Construire en situation favorable en simple
- **Bloc tactico-technique 2 :**
Entrer dans l'échange et construire en situation favorable en double
- **Bloc technico-tactique 1 :**
Relâché Serré
- **Bloc technico-tactique 2 :**
Pied frappe
- **Bloc technico-tactique 3 :**
Fixation-feinte
- **Dominante préparation physique :**
Vivacité

ÉCHAUFFEMENT	SÉANCE EN GYMNASE 1	SÉANCE EN GYMNASE 1	SÉANCE EN GYMNASE 1	SÉANCE EN GYMNASE 1 (OPTIONNELLE)	HORS COURT
	Échauffement contenant : -5' de disponibilité motrice -10' Parcours de vivacité	Échauffement contenant : -5' de disponibilité motrice -5' de renforcement musculaire	Échauffement contenant : -5' de disponibilité motrice -10' Parcours de vivacité	Échauffement contenant : - 5' de disponibilité motrice - 5' de renforcement musculaire	Échauffement spécifique course à pied
BLOC TECHNIQUE TACTIQUE	Pied frappe	Relâché serré	Pied frappe	Fixation / feinte	PMA en course à pied : intermittent court/court
BLOC TACTICO TECHNIQUE	Construire en situation favorable en simple : Poursuivre l'échange en jouant les centres pour maintenir mon adversaire en situation défavorable	Construire en situation favorable en double : Maintenir l'attaque sur l'espace mi-court/filet	Construire en situation favorable en simple : Poursuivre l'échange en jouant les centres et saisir les opportunités	Thématique individualisée	



ANNEXES

BIBLIOGRAPHIE

AUBERT F, BLANCON T,
Préparation physique, 2014,
Editions EP&S

BOLLIET O,
*Approche moderne du développement
de la force*,
4trainer Editions

BIGREL F,
*La performance Humaine: Trois Univers
De Compréhension*,
Editions les Artisans

BIGREL F,
*La performance humaine: à la recherche
du sens...*, séminaire sport de haut niveau.
Polynésie Française

CARRIO C,
Plyométrie et performance sportive,
2001, Editions Amphora

CARRIO C,
*Echauffement, gainage et plyométrie
pour tous*, 2008,
Éditions Amphora

DAVIDS K, BALAGUE N, HRISTOVSKI R,
Overview of complex system in sport,
2013, Édition Routledge

DELAVIER F
Guide des mouvements de musculation,
5^e Edition 2009,
Vigot

DELIGNIERES D.

Apprentissage moteur: Quelques idées neuves. 1998

Revue E.P.S., 274, 61-66.

DELIGNIERES D. & GARSULT C.

Apprendre en EPS. 2004 In **Libres propos sur l'Éducation Physique** (Chapitre 6).

Paris Éditions Revue EPS

DOR F,

Devenez un meilleur entraîneur, 2020,

Editions Amphora

DOR F,

Les 100 mots clés de l'éducateur sportif,

2020, Éditions Amphora

FARGIER P,

EPS et apprentissage moteur,

2006, Vigot

FFBaD, sous la direction de Vincent Laigle,

Badminton préparation physique spécifique - Méthode pratique pour les jeunes de 9 à 19 ans

2019, Éditions Amphora

LAFFAYE G,

Comprendre et progresser en badminton,

Éditions Chiron

LIMOUZIN P, WHRIGHT I,

Badminton vers le haut niveau,

Éditions INSEP

MARSAULT C ,

Repenser l'EPS à partir de l'approche écologique de la perception et du mouvement,

2003, Revue EPS n°302

MORIN E,

Introduction à la pensée complexe,

2005, Éditions du Seuil.

RECOPE M,

L'apprentissage,

2001, Éditions Revue EP.S.

RENSHAW B & DAVIDS K &

SALVESBERGH GJP,

Motor Learning in Practice: A Constraints-Led Approach,

2010

WEINECK J,

Manuel d'entraînement,

1997, Éditions Vigot

GLOSSAIRE DES PARCOURS DE FORMATION DU JEUNE JOUEUR

Armé marqué et précoce : préparation marquée de la frappe par un armé synchronisé avec la reprise d'appui ou le démarrage.

Centre de demi-terrain : zone située au centre de chaque demi-terrain.

Centre du joueur : zone dans le terrain de l'adversaire située sur le joueur du côté opposé à sa prise de raquette.

Coup d'après : anticipation du coup suivant en fonction de la frappe jouée et des possibilités de réponses adverses.

Disponibilité motrice : Capacité à se transformer et à s'adapter face à des situations inédites ou comportant des similitudes. Développer la disponibilité motrice revient à donner les moyens à nos jeunes joueurs de s'adapter à toutes formes d'entraînements (disponibilité d'apprentissage) et de situations compétitives.

Entrejeu : zone éloignée du filet et du fond de court, qui peut s'apparenter au mi court mais qui évolue en fonction des disciplines. (Rappel du schéma)

Feinte : fausse information pour tromper l'adversaire et perturber sa reprise d'appuis marquée.

Filière Aérobie : Filière énergétique qui permet l'activité physique en utilisant l'oxygène comme source principale d'énergie.

- La capacité aérobie (aussi appelée endurance) permet de poursuivre un effort d'intensité faible sur une longue durée.
- La puissance aérobie permet d'augmenter l'intensité développée par unité de temps.

Fixation : masquage et suspension de la frappe pour perturber la reprise d'appuis marquée adverse - fortement liée à l'armé marqué et précoce et au relâché serré.

Reprise d'appuis marquée : La reprise d'appuis marquée est caractérisée par le temps de forte poussée au sol permettant le démarrage du joueur, juste après la frappe adverse. Elle doit intégrer l'orientation des appuis en fonction du contexte du jeu.

Reprise d'appuis orientée : adaptation de l'orientation de la reprise d'appuis marquée au contexte du jeu.

Pied frappe : synchronisation de la pose du pied et de la frappe du volant.

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.

Vivacité : capacité à enchaîner une séquence de mouvements variés avec changements de direction multiples. La vivacité est liée à l'efficacité et l'efficacité du mouvement. Elle s'exprime par la coordination des vitesses (maximale, de réaction, cyclique, acyclique), la force de démarrage associée à celle de freinage.

Timing de remplacement : remplacement en fonction de la trajectoire produite et des possibilités de réponse de l'adversaire.

Timing de la reprise d'appuis marquée : reprise d'appuis marquée systématique juste après la frappe adverse.

GLOSSAIRE DES COUPS TECHNIQUES (PAR CONVENANCE, LE JOUEUR EST DROITIER)

Dégagement : Coup frappé depuis le fond de court (en main haute ou au niveau des épaules) envoyant le volant vers le fond de court adverse. Sa trajectoire est montante pour les dégagements défensifs et plus tendue pour les dégagements offensifs.

Smash : Coup très puissant cherchant à envoyer le volant au sol chez l'adversaire. La trajectoire est descendante et tendue.

Amorti : Coup frappé depuis le fond de court et envoyant le volant dans la zone avant adverse. La trajectoire est descendante.

Demi smash : Le demi-smash est un smash qui n'est pas frappé à pleine puissance. La trajectoire est descendante et tendue.

Slice : Coup frappé depuis le fond de court en « coup droit » tel un smash au cours duquel le volant est « frotté » sur son côté droit et finit sa trajectoire sur la zone mi-court / filet.

Reverse slice : Coup puissant frappé depuis le fond de court en « coup droit » tel un smash au cours duquel le volant est « frotté » sur son côté gauche et finit sa trajectoire sur la zone mi court-filet.

Stick : Technique de frappe en main haute, permettant de donner au volant une trajectoire rapide. Elle est effectuée avec un geste court et une frappe rebond ou freinée juste après l'impact. Le geste se termine à hauteur d'épaule.

Défense : Coup frappé en réponse à une frappe descendante (attaque). Elle peut être courte, tendue ou longue.

Drive : Coup puissant frappé à mi-hauteur, à partir du mi-court, jusqu'au mi court ou fond de court adverse. La trajectoire est tendue (horizontale).

Push : Coup de construction, en contrôle ou légèrement appuyé, frappé devant le corps, depuis le mi-court/filet vers mi-court/fond de court. Effectué avec un geste court.

Contre amorti : Coup frappé depuis la zone avant du court et envoyant le volant dans la zone avant adverse.

Spin : Contre amorti avec effet qui retombe très proche du filet.

Bloc : Frappe à partir du mi-court ou du filet, enlevant quasiment toute vitesse au volant pour qu'il retombe dans la zone avant adverse (très proche du filet).

Lob : Coup frappé en main basse depuis la zone avant ou l'entrejeu, envoyant le volant vers le fond de court adverse. Il est appelé « lift » pour un coup frappé en main basse dans la zone avant, proche du filet et renvoyé très haut en fond de court.

PARCOURS CLUB — PLANIFICATION DE LA SAISON /

Pour les blocs tactico-techniques, le choix se fait parmi les 10 intentions larges répertoriées dans le tableau ci-dessous :

SIMPLE		DOUBLE	
Couvrir le terrain en situation défavorable	Entrer dans l'échange		
Sortir d'une situation défavorable	Couvrir le terrain en situation défavorable		
Neutraliser et saisir les opportunités	Sortir d'une situation défavorable		
Construire en situation favorable	Construire en situation favorable et saisir les opportunités		
Finir l'échange	Finir l'échange		

Pour les blocs technico-tactiques, le choix se fait parmi les 7 observables ci-dessous :

MANIABILITÉ	P&T DE L'INFORMATION DANS LA VITESSE	RELÂCHÉ SERRÉ	REPRISE D'APPUIS MARQUÉE	PIED FRAPPE	FIXATION	ARMÉ MARQUÉ ET PRÉCOCE
				VIVACITÉ	DISPONIBILITÉ MOTRICE	AÉROBIE

Pour les blocs préparation physique, le choix se fait parmi les 3 priorités hautes :

	BLOC PRÉPARATION PHYSIQUE	BLOC TECHNICO-TACTIQUE 1	BLOC TECHNICO-TACTIQUE 2	BLOC TACTICO-TECHNIQUE (INTENTION LARGE)
CYCLE 1				
CYCLE 2				
CYCLE 3				
CYCLE 4				
CYCLE 5				

PARCOURS CLUB OU AVENIR
RECUEIL DES INTENTIONS DE JEU EN LIEN AVEC LES BLOCS TACTICO-TECHNIQUES DE LA SAISON
 /

CYCLE 1 BLOC TACTICO-TECHNIQUE	CYCLE 2 BLOC TACTICO-TECHNIQUE	CYCLE 3 BLOC TACTICO-TECHNIQUE
RECUEIL DES INTENTIONS DE JEU		

PARCOURS CLUB OU AVENIR
RECUEIL DES INTENTIONS DE JEU EN LIEN AVEC LES BLOCS TACTICO-TECHNIQUES DE LA SAISON
 /

CYCLE 4 BLOC TACTICO-TECHNIQUE	CYCLE 5 BLOC TACTICO-TECHNIQUE	CYCLE 6 BLOC TACTICO-TECHNIQUE
<p style="text-align: center;">RECUEIL DES INTENTIONS DE JEU</p>		

PARCOURS CLUB
POGRAMMATION DU CYCLE DE LA SAISON /.....

	BLOC PRÉPARATION PHYSIQUE	BLOC TECHNICO-TACTIQUE	BLOC TACTICO-TECHNIQUE	INTENTION(S) DE JEU EN LIEN
SÉANCE 1			CYCLE	
SÉANCE 2				
SÉANCE 3				
SÉANCE 4				
SÉANCE 5				
SÉANCE 6				
SÉANCE 7				
SÉANCE 8				
SÉANCE 9				
SÉANCE 10				
SÉANCE 11				
SÉANCE 12				
SÉANCE 13				
SÉANCE 14				

PARCOURS CLUB OU AVENIR
SCÉANCE N° **DU CYCLE** **DE LA SAISON** /

	OBJECTIFS	CONTENU PROPOSÉ	VEILLER À / OBSERVABLES
ÉCHAUFFEMENT	1		
	2		
	3		
	4		
	INTENTION DU JOUEUR	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
BLOC TECHNOLOGICO-TACTIQUE	1		
	2		
	3		
	4		
	INTENTION DE JEU	SITUATION PÉDAGOGIQUE PROPOSÉE	VEILLER À / OBSERVABLES
BLOC TACTICO-TECHNIQUE	1		
	2		
	3		
	4		

PARCOURS Avenir
PLANIFICATION DE LA SAISON /

	BLOC TECHNICO-TACTIQUE 1	BLOC TECHNICO-TACTIQUE 2	BLOC TECHNICO-TACTIQUE 3	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 1	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 2
CYCLE 1					
CYCLE 2					
CYCLE 3					
CYCLE 4					
CYCLE 5					
CYCLE 6					



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BADMINTON
9-11 avenue Michelet - 93583 Saint-Ouen Cedex - T 01 49 45 07 07
www.ffbad.org