

Fiche d'action « Plateau N°1 Mini-Bad / Poussins »

Date de l'action : samedi 18 octobre 2014, de 14h à 17h30

Lieu : Gymnase de Pradines (7 terrains disponibles)

Clubs participants : Pradines Badminton, ACL Gramat, Athlé46 Souillac, 3B, Zem'Bad

Encadrement :

Nom / Prénom	Club	Diplôme fédéral
DAJEAN Baptiste	Coordonateur CoDep	DE
IDEE Fanck	ABS	DIJ
THOMAS François	ABS	MT
MASSOU Christophe	PB	DIJ - DIA
TOUSSAINT RENAUD	3B	Sans
ANDRE PATRICK	3B	Sans

Aide de Guevel Luka (Pradines – cadet - frère d'un joueur)

Participants :

Pradines

VIGREUX Paul	MP	2007
ROUMEGUE Léopoldo	MP	2006
FERRARI Dorian	P	2005
RAFFY Florian	MP	2006
CASTEL Antonin	P	2005
CASSEZ Enzo	P	2005
GUEVEL Colyn	MP	2007

Zem'Bad

DODIN Asia	MP	2006
JOUY Tom	P	2004
SYSENGTHONG ENJALBERT Esteban	MP	2006

Souillac

MAUVAIS Julia	MP	2008
FERAL Manon	MP	2006
IDEE Jules	P	2005
HATTON Matthis	P	2005
JAOUAD Ines	P	2004
RUF Célia	P	2004
GERNOLLE Noa	P	2005
ROBINOT Alicia	P	2004
LACHIEZE Mattéo	P	2005
PAUSEZ Océane	P	2004

3B

BEZAMAT CHARLES GEORGES	P	2005
CAZELLE NICOLAS	MP	2006
TOUSSAINT MELUSINE	MP	2007

TOUSSAINT BAPTISTE	P	2005
ANDRE CLEMENT	P	2005
ANDRE GAETAN	MP	2006

Gramat

DEVEUDEUX Louis	P	2004
CHAUMEIL Jules	P	2004

11 Mini-Poussins**8 filles****TOTAL : 28 jeunes**Déroulement de l'action :

Aménagement du gymnase (matériel) de 13h45 à 14h

Accueil / présentation de la journée : 14h / 14h15Echauffement :

Un programme a été envoyé aux coachs concernés quelques jours avant le plateau.
Chaque coach fut positionné sur un atelier.

L'après-midi est découpé en 3 parties :

1 : parcours « moteur » avec là, mise en place de 5 ateliers (les jeunes sont répartis en groupes de 5 et 6)

Rotation toutes les 8 minutes.

(voir le programme des ateliers en PJ)

2 : parcours « Jeu et raquette ». Idem pour le fonctionnement.

Rotation toutes les 10 minutes.

(voir le programme des ateliers en PJ)

3 : goûter, Matches- débriefing / étirements.

Fin : 17h30

Parcours Moteur de 14h20 à 15h10 :



Atelier échelle d'agilité avec Christophe



Atelier lancer avec Renaud et Patrick



Atelier livret mini-bad « Motricité » avec Franck



Atelier Loup-volant avec François



Atelier « musculation – renforcement » avec Baptiste

Le fonctionnement sur les ateliers : les groupes de jeunes se confrontent directement sur les divers ateliers proposés ou coopèrent (*pour les contenus pédagogiques et exercices : le contenu fut élaboré à partir de fiches tirées du site « à l'école du badminton » ou de la mallette du Dispositif jeunes*).

Les fiches furent envoyées aux coachs 2 jours avant la manifestation

Exemple : fiche échelle

1. L'échelle d'agilité x6 x6 15

Objectifs
Améliorer le matériel fondamental.
Développer la vitesse et la fréquence des appuis (qualité de pied).

Organisation
« enfants » les enfants passent à tour de rôle sur l'échelle. Le matériel est placé en marchant. L'animateur veille à la bonne exécution des différents exercices avant de demander aux enfants d'occuper.

Variables
Courses
Course latérale
Course arrière

CONSEILS
Réaliser des déplacements équilibrés dans toute la longueur.

AVANT
Avant un contact bref au sol, ne pas le pousser, ne pas faire de bruit. Ne pas pousser les talons au sol.

Diagram illustrating the agility ladder exercise with four columns of boxes and numbered arrows indicating movement directions.

4 : opposition : 1 jeune contre le coach en 1/2 terrain et un autre jeune dans le rôle du relanceur.

Coach : Baptiste + Luka (cadet)

Fiche N° 7

LES FICHES PÉDAGOGIQUES
MODULE POUR ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ

L'échange dirigé
DUEL



Objectifs
Produire des frappes simples dans tout l'espace proche.
Résoudre les problèmes posés par l'enseignant dans l'échange.
Jouer avec un partenaire.

But pour l'enfant
Réaliser le jeu d'échange opposé, avec l'enseignant. Le joueur cherche à produire des frappes simples sur le joueur pour le mettre en difficulté (pas de jeu de déplacement vers le joueur). Le retour de jeu est le relanceur en face de l'enseignant.

Organisation pédagogique
Le groupe
• 2 ou 3 groupes.

Le matériel
• Terrain de 1/2 et 3/4 terrain.
• 2 raquettes (1 adulte différent).
• 2 ballons.
• 2 sacs en dehors du terrain pour organiser les frappes simples.

Consignes
Le joueur réalise des échanges avec l'enseignant. Il cherche par pression et réaction à jouer. L'enseignant cherche à produire des frappes simples sur le joueur pour le mettre en difficulté (pas de jeu de déplacement vers le joueur). Le retour de jeu est le relanceur en face de l'enseignant.

Variables
• Réaliser le jeu de déplacement simple opposé.
• Une frappe simple opposée simple par un joueur à l'autre en même temps.
• Jeu dans tout l'espace proche du joueur.
• Large déplacement (rapide et fluide).
• Le joueur se déplace rapidement.

Veiller à
• Jouer avec une raquette.
• Jouer en jeu simple ou en double.
• Jouer avec un sac.
• Jouer avec une raquette dynamique en attente.
• Jouer avec un sac en attente sur le joueur.
• Jouer avec une raquette libre en attente.
• Jouer avec une raquette dynamique.
• Jouer avec un sac en attente.
• Jouer avec un sac en attente.
• Jouer avec un sac en attente.

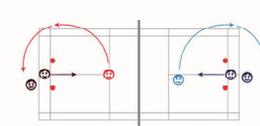
5: la tournante – 1 coach arbitre + 1 volant + pastilles (Fiche DJ)

Coach : Renaud

Fiche N° 8

LES FICHES PÉDAGOGIQUES
MODULE POUR SE PERFECTIONNER

La tournante
DUEL



Objectifs
Se déplacer avant et après une frappe.
Observer la position de l'adversaire et jouer dans l'espace libre.

But pour l'enfant
Rapporter une manche en équipe.

Organisation pédagogique
Le groupe
• 2 équipes.
• 2 joueurs.

Le matériel
• 1 volant.
• 1 sac.
• 1 volant par joueur.
• 1 volant.
• 1 volant sur chaque demi-terrain matérialisé à l'aide de pastilles.

Consignes
Chaque manche se joue en 10 points. Organiser plusieurs manches et changer les équipes. Chaque joueur mettra sur le terrain par les portes et par le volant. L'objectif est de jouer dans l'espace libre et de jouer avec le volant. Ensuite, le joueur doit être le plus rapide.
Le point est marqué lorsque le volant touche le sol de l'autre côté du filet.
La remise en jeu se fait par le volant.

Variables
• Jouer en double ou en simple.
• Jouer en position des portes pour faire arriver les déplacements différents (porte avant pour une course avant, porte latérale pour un déplacement en jeu simple, porte arrière pour un déplacement en jeu simple).

Veiller à
• Jouer avec le volant utilisé par les joueurs et le volant vers les deux côtés latéraux.

Le goûter fut placé en fin du parcours jeu et raquette vers 16h30.



Didier Chaubet, président du CoDep, au service des plus jeunes

16h45 : Matches en ½ terrain (au temps : 3 X 6 minutes) – regroupement par niveau en groupe de 4 sur 1 terrain (2X ½ terrain)



17h10 : regroupement final, étirements avec annonce des prochaines manifestations du CoDep les concernant (TDJ, prochain plateau,...).



Remerciements aux animateurs et bénévoles de club venus pour que ce plateau fonctionne.

Fin à 17h30.

Le prochain plateau est prévu le samedi 20 décembre.

Baptiste Dajeau

