

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

Étape 2

01 Échelle d'agilité

1. L'échelle d'agilité x6 x6 15

Objectifs
Analyse de mouvement fondamentale
Développer la vitesse et la fréquence des appuis
Qualité de pied.

Organisation
« enfants » les enfants passent à tour de rôle sur l'échelle. Le coach ne relâche le marcheur, l'observateur veille à la bonne exécution des différents exercices avant de demander aux enfants d'arrêter.

Variables
Courses
Course latérale
Course arrière

CONSIGNES
Réaliser des déplacements équilibrés dans une posture.

LES ENFANTS passent à tour de rôle sur l'échelle. Le coach ne relâche le marcheur, l'observateur veille à la bonne exécution des différents exercices avant de demander aux enfants d'arrêter.

Temps de travail
10 à 15 minutes
8 à 10 passages possibles

Course avant

Variables
Courses
Course latérale
Course arrière

Échelle d'agilité

1. L'échelle d'agilité

2. L'échelle d'agilité

3. L'échelle d'agilité

4. L'échelle d'agilité

5. L'échelle d'agilité

6. L'échelle d'agilité

7. L'échelle d'agilité

8. L'échelle d'agilité

9. L'échelle d'agilité

10. L'échelle d'agilité

11. L'échelle d'agilité

12. L'échelle d'agilité

13. L'échelle d'agilité

14. L'échelle d'agilité

15. L'échelle d'agilité

16. L'échelle d'agilité

17. L'échelle d'agilité

18. L'échelle d'agilité

19. L'échelle d'agilité

20. L'échelle d'agilité

Parcours Jeu et Raquette de 15h25 à 16h30 :

1 : Mitraillette frappe haute (fond de court) – cibles + 15 volants – 3 joueurs + 2 ramasseurs (fiche DJ) + 2 coach – 2 terrains
Coach : Christophe - Patrick

1. La mitrailleuse en main haute x6 15 min

But
 Frapper le volant avec une raquette pour viser une cible ramassée au sol.
 Frapper le volant le plus fort possible.

Consignes
Le relanceur se place à côté du joueur (côté raquette). Il lance les volants à la main à la verticale.
L'aide passe les volants au relanceur au fur et à mesure.
Le joueur se positionne avec les pieds écartés derrière la ligne de départ (1 pied raquette derrière). Le bras est armé (coudes tirés en arrière) et la tenue de la raquette se fait avec la prise universelle. Il avance pour frapper le volant en main haute et tente de toucher la cible.
Le groupe réalise des séries de 10 volants. À chaque série, les enfants ramassent les volants et changent de rôle.
L'initiateur dispose d'un grand nombre de volants sur son bras (la mitrailleuse). Il se place à côté du joueur (côté raquette). Il lance 10 volants à la main à la verticale pour permettre à l'enfant de jouer au-dessus de la cible. À chaque séquence de 15 minutes, l'initiateur s'organise pour passer au moins 2 fois avec chaque enfant.

Objectifs
 Construire des frappes variées dans l'espace proche du joueur.
 Améliorer la dissociation des bras, la dissociation du haut et du bas du corps.
 Développer une amplitude en fin de geste avec une mobilisation du poignet.
 Lire des trajectoires freinées.

2 : Mitraillette au filet (contre amorti CD et RV) – même organisation que mitrailleuse haute (fiche DJ) – 1 terrain
Coach : Franck

1. La mitrailleuse au filet x6 15 min

But
 Frapper le volant avec une raquette pour passer une cible derrière le filet.

Consignes
Le relanceur se place derrière le filet. Il lance les volants à la main de bas en haut en visant l'espace proche du filet (maximiser une cible au sol pour faciliter).
L'aide passe les volants au relanceur au fur et à mesure.
Le joueur se positionne avec les pieds pointés derrière la ligne de départ. Il avance en fente avant et tente d'envoyer le volant dans la cible avec sa raquette.

Objectifs
 Construire des frappes variées dans l'espace proche du joueur.
 Améliorer la dissociation des bras, la dissociation du haut et du bas du corps.
 Lire des trajectoires freinées.

Organisation
L'espace et le matériel
 • 1 terrain avec le filet à 1m40
 • 2 raquettes par groupe
 • 2 balles différentes
 • 1 aide au choix de l'enfant
 • 40 volants par groupe
 • 1 marque souple indique la position de départ.
 • La position de rebout est à modifier en fonction de la taille des enfants.
 • 1 cible « amorce » = 1m
 • 1 cible pour le lanceur

Temps de travail
 • 15 minutes > le plus de passages possibles

Groupe
 • 2 groupes de 3 enfants
 • Les groupes fonctionnent en autonomie - un relanceur, une aide et un joueur.
 • L'initiateur s'organise pour passer dans les 2 groupes. Il propose alors des rotations de meilleure qualité.

3 : la mise en jeu – 1 coach – + 20 volants (groupe en autonomie) 1 terrain
Coach : François

Fiche N° 5
 EN FICHE AFFICHAGE
 MODULE POUR ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ

La mise en jeu
 MANABILITE

But
 Viser les cibles sur la cible.
 Marquer le plus de points possible.

Objectifs
 • Servir en coup droit et en revers.
 • Servir la shuttle derrière la cible.
 • Servir dans le service long.
 • Servir la shuttle dans les zones mortes de la raquette des élèves.
 • Organiser et gérer les échanges pour le point de vue des élèves.
 • Organiser et gérer les échanges pour le point de vue des élèves.
 • Organiser et gérer les échanges pour le point de vue des élèves.

Organisation pédagogique
L'atelier
 • 10 groupes de 2.
Le matériel
 • 1 raquette et 10 volants par 2.
 • 10 cibles 1m.

Consignes
 L'élève effectue 10 services en visant les cibles.
 L'initiateur s'organise pour passer à tour de rôle.
 Les élèves se regroupent par 2 et passent à tour de rôle.

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 à effectuer en tout temps de l'échange.

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 à effectuer en tout temps de l'échange.

Variables
• Réaliser le jeu de déplacement simple opposé.
• Une frappe particulière opposée par un joueur à effectuer en tout temps de l'échange.
• Jeu dans tout l'espace proche du joueur.
• Large déplacement opposé de jeu.
• Le joueur se déplace rapidement.

Veiller à
• Jouer avec une raquette.
• Jouer en jeu simple ou en double.
• Jouer avec un sac.
• Avoir une attitude dynamique en attendant les frappes simples en tout temps de l'échange.
• Avoir une attitude libre et une raquette disponible.
• Jouer en tout temps de l'échange.
• Jouer à l'échange de jeu.

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 libre 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 ballon.
• 1 sac.
• 1 sac en dehors du 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 doit attendre, à côté du volant, jusqu'à ce que le volant soit frappé. Ensuite, le plus vite possible, le volant est frappé lorsque le volant touche le sol de 10 à 15 cm de hauteur. La manche est perdue si le volant touche le sol de 10 à 15 cm de hauteur.

Variables
• Avoir la distance du terrain.
• Varier la position des portes pour faire varier les déplacements différents, après attendre pour une course avant, porte latérale pour un déplacement en jeu opposé, porte arrière pour un déplacement en jeu.

Veiller à
• Jouer le volant utilisé par les joueurs et le volant vers les bords du terrain.

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

