

# BAD IS SCHOOL

JOUE-LA COMME PLUMY !

LIVRET EPS CYCLE 2



# ÉDITO

La Fédération Française de Badminton s'engage pour une pratique riche, éducative, sans limites dans ses bienfaits et ses apprentissages, dès le plus jeune âge.

Questionner ses pratiques, échanger avec les enseignant-es, recueillir les attentes et les besoins des élèves sont autant d'étapes qui ont permis de mieux appréhender la place de l'EPS à l'école.

La FFBaD propose aux enseignant-es de cycle 2 ce livret clé en main leur permettant de mettre en place l'activité badminton facilement. Il comprend des ateliers, des jeux collectifs, des situations motrices variées où l'ensemble du groupe classe peut pratiquer en même temps dans des espaces divers : salle de motricité, cour d'école, parc...

Ce document livre des réponses simples et pratiques aux problématiques d'équipement, de matériel et de méconnaissances techniques qui peuvent exister.

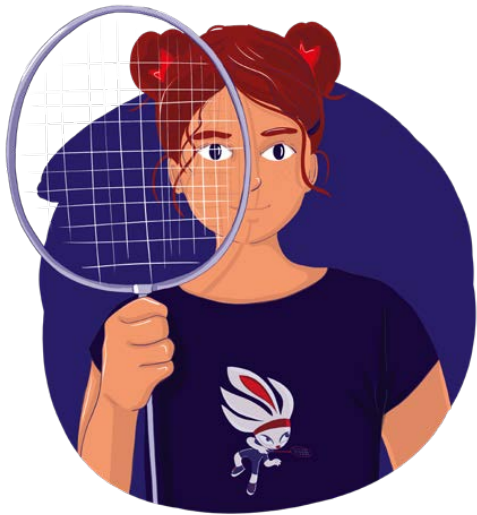
À l'heure où faire bouger les plus jeunes est une question de santé publique, le badminton participe au développement moteur de tous les enfants et intègre les 5 grands verbes des APS :

- **Courir**, pour rattraper un volant derrière le filet.
- **Sauter**, pour frapper le volant toujours plus tôt.
- **Lancer**, pour apprendre le geste de la frappe haute.
- **Frapper**, pour renvoyer le volant précisément.
- **Danser**, pour acquérir la motricité légère nécessaire aux déplacements spécifiques.

Au-delà du volet sportif, le badminton est avant tout une activité mixte, ludique et accessible à tous. Facilement appréhendable par les plus jeunes, elle valorise la concentration, la coopération et la prise d'informations spatio-temporelles.

Nous espérons que ce livret facilitera la mise en place de cycles badminton au sein de votre école.

En attendant, n'oubliez pas que le Bad is School !



# SOMMAIRE

- 04 OBJECTIFS & ÉQUIPEMENT
- 05 STRUCTURATION GÉNÉRALE & PROGRAMME PÉDAGOGIQUE
- 06 SÉANCE TYPE
- 07 LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES
- 11 LES SÉQUENCES
- 15 LES FICHES D'EXERCICES

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Ce programme est adapté aux élèves du cycle 2 et s'insère dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture. La FFBaD aborde le badminton comme un outil d'éducation, porteur de valeurs citoyennes. L'activité badminton s'insère dans le champ d'apprentissage complémentaire : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel ».

### Attendus de fin de cycle

- S'engager dans un affrontement individuel en respectant les règles du jeu.
- Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples.
- Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.
- Coordonner des actions motrices simples.
- Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.

### Objectifs spécifiques de l'activité badminton

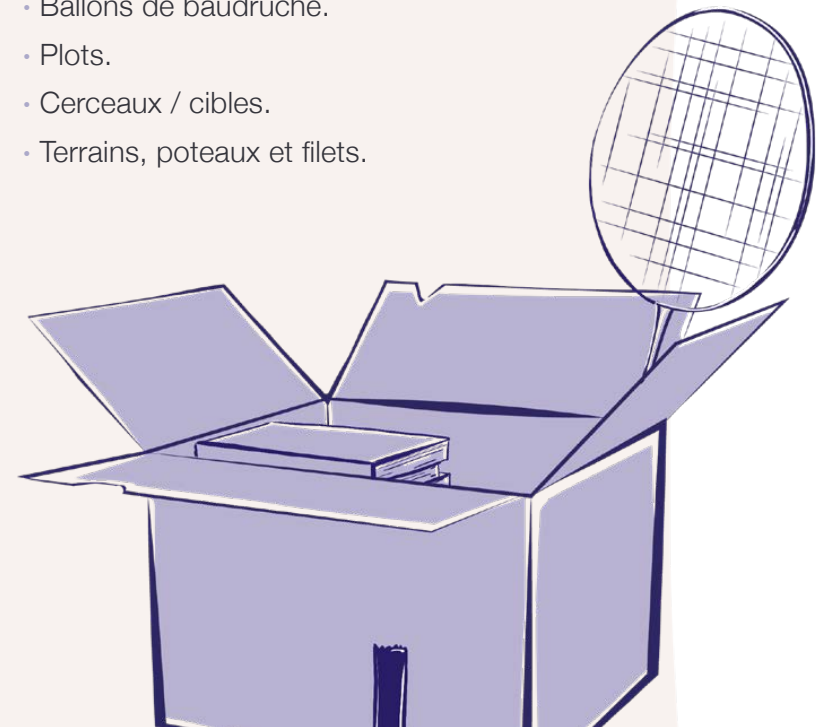
- Développer la motricité générale.
- Développer un premier niveau de maniabilité spécifique.
- Engager un échange à deux.
- Découvrir la culture du badminton.

## ÉQUIPEMENT

La majeure partie des situations peut se réaliser sans espace de jeu spécifique (préau, cour de récré, salle de motricité).

### Pour réaliser les situations, vous aurez besoin du matériel suivant

- Raquettes.
- Volants.
- Ballons de baudruche.
- Plots.
- Cerceaux / cibles.
- Terrains, poteaux et filets.



## STRUCTURATION GÉNÉRALE

Ce dispositif est pensé pour être utilisé clé en main et pour faciliter le travail de l'enseignant-e.

Mais le matériel, l'espace, l'agencement des situations ainsi que la construction des séquences sont une proposition que les enseignant-es peuvent adapter.

### 4 éléments spécifiques à respecter

Si l'enseignant-e souhaite modifier en profondeur les situations, il faut garder en tête que :

- Le travail de la maniabilité est primordial : manipulation de raquette et jeu sur un espace réduit.
- Le service revers est plus simple que le service coup droit : le travailler en premier permettra à chaque enfant de pouvoir engager un échange.
- Privilégier la coopération plutôt que le duel en cycle 2 pour favoriser l'apprentissage.

## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Plusieurs séquences sont possibles, en fonction de la classe et du nombre de séances :

- Séquence de 12 séances  
(2<sup>h</sup> / semaine sur une période)
- Séquence de 6 séances  
(1<sup>h</sup> / semaine sur une période)

Les séances sont calibrées pour durer une heure, mises en place, explications et pauses comprises.

### Une séance est constituée de plusieurs situations, classées en 4 thématiques :

- La motricité.
- La maniabilité.
- La mise en jeu.
- Le jeu.

Une séance comporte au minimum une fiche de chaque thématique.

Au sein des thématiques, les fiches situations sont classées **des plus faciles aux plus complexes**.



## SÉANCE TYPE



Échauffement		Corps de séance			Jeu	Retour au calme
Motricité	Maniabilité	Maniabilité	Mise en jeu	Jeu		
10 <sup>min</sup>	5 <sup>min</sup>	10 <sup>min</sup>	10 <sup>min</sup>	10 <sup>min</sup>	10 <sup>min</sup>	5 <sup>min</sup>

### Échauffement

Avant de commencer l'échauffement avec une situation de motricité, il est recommandé de réaliser un déverrouillage articulaire de 2 ou 3 minutes.

### Corps de séance

Il se compose d'une situation de maniabilité, une situation de mise en jeu et une situation de jeu, avec l'ensemble du groupe classe.

### Supports vidéos

Des vidéos sont disponibles pour illustrer les situations. Elles sont accessibles en scannant le QR code avec l'appareil photo de votre smartphone.

### Retour au calme

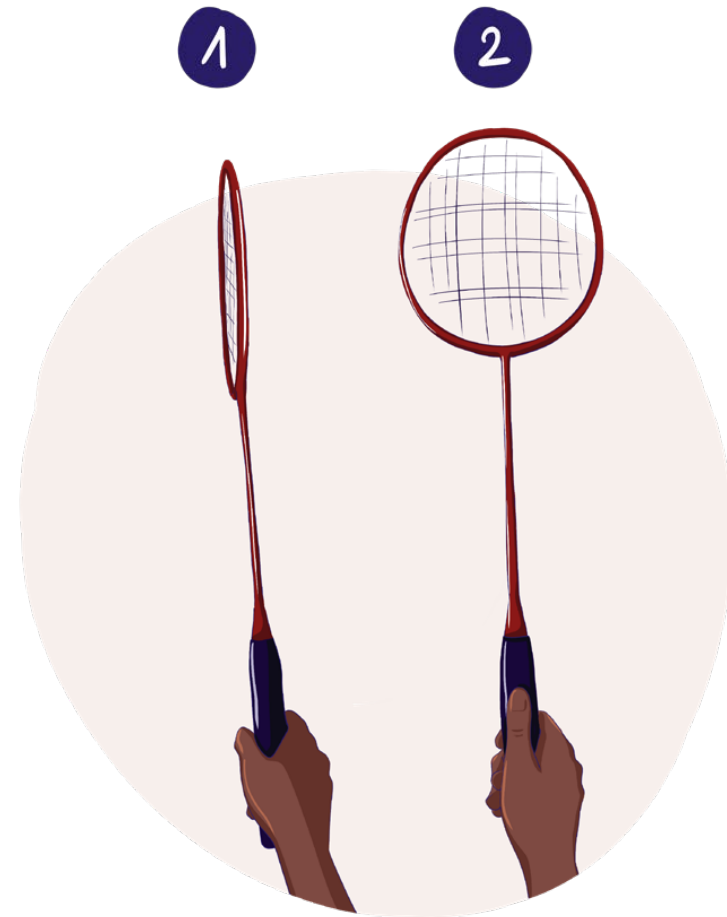
L'enseignant-e peut proposer un temps de relaxation ou d'étirement pour faciliter le retour en classe.

# LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

## Les prises de raquette

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

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



*Attention : ce sont donc des faces différentes du tamis qui frappent le volant.*

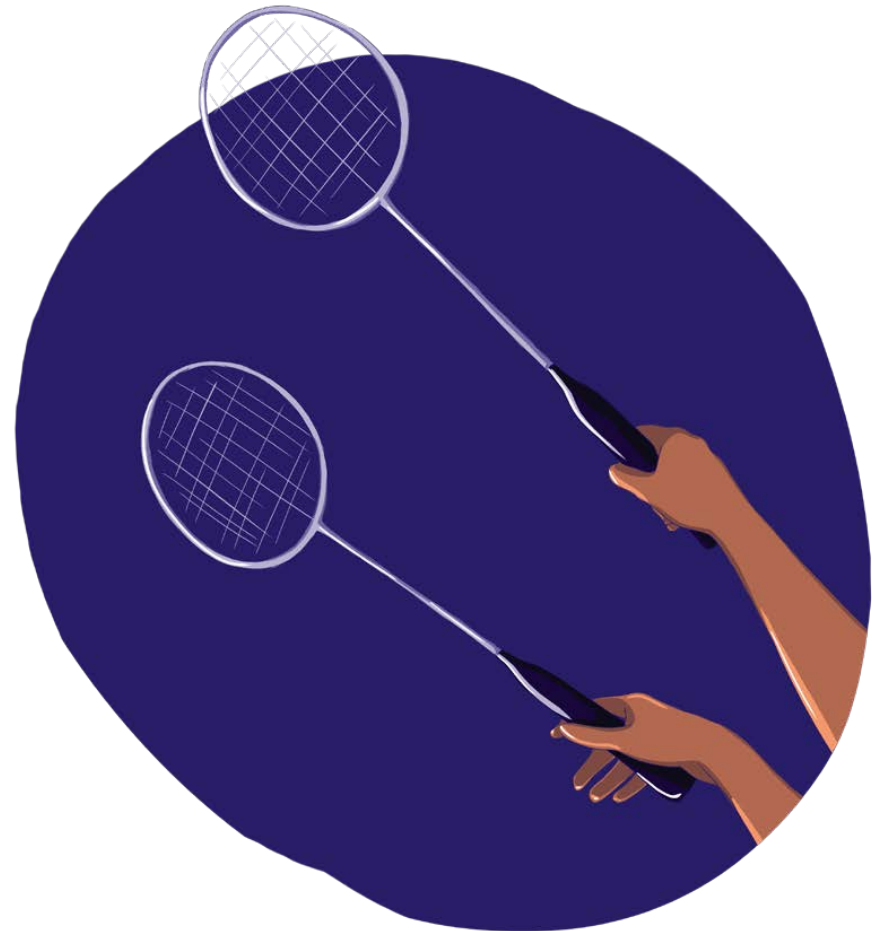
# LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

## Le relâché-serré

Les doigts ont une action essentielle sur le grip de la raquette. Ce sont eux qui permettent de mettre en mouvement la raquette pour propulser le volant.

Ce principe, couplé avec un coude décollé du buste, permet une frappe beaucoup plus précise qu'un geste très ample impliquant l'ensemble du bras et de l'épaule.

Les doigts doivent être relâchés sur le grip (la paume de la main ne touche quasiment pas le grip à ce moment-là) puis doivent se serrer très rapidement juste avant la frappe afin d'imprimer un mouvement à la raquette.





# LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

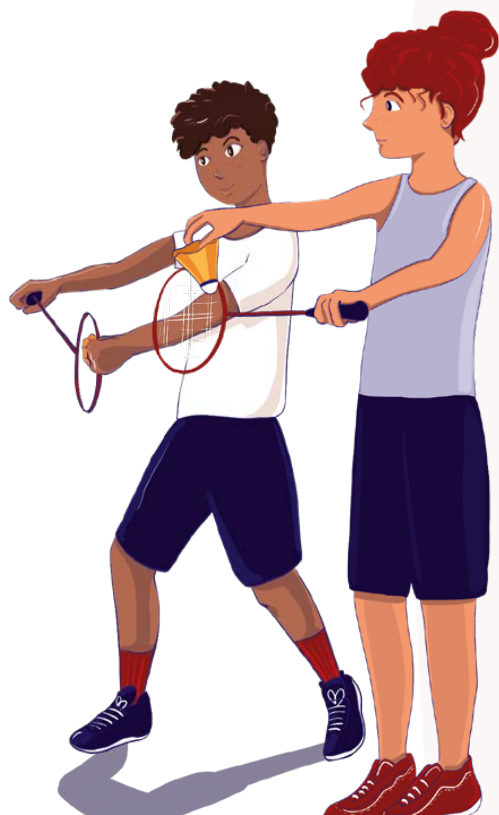
## Les services

### Service revers

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

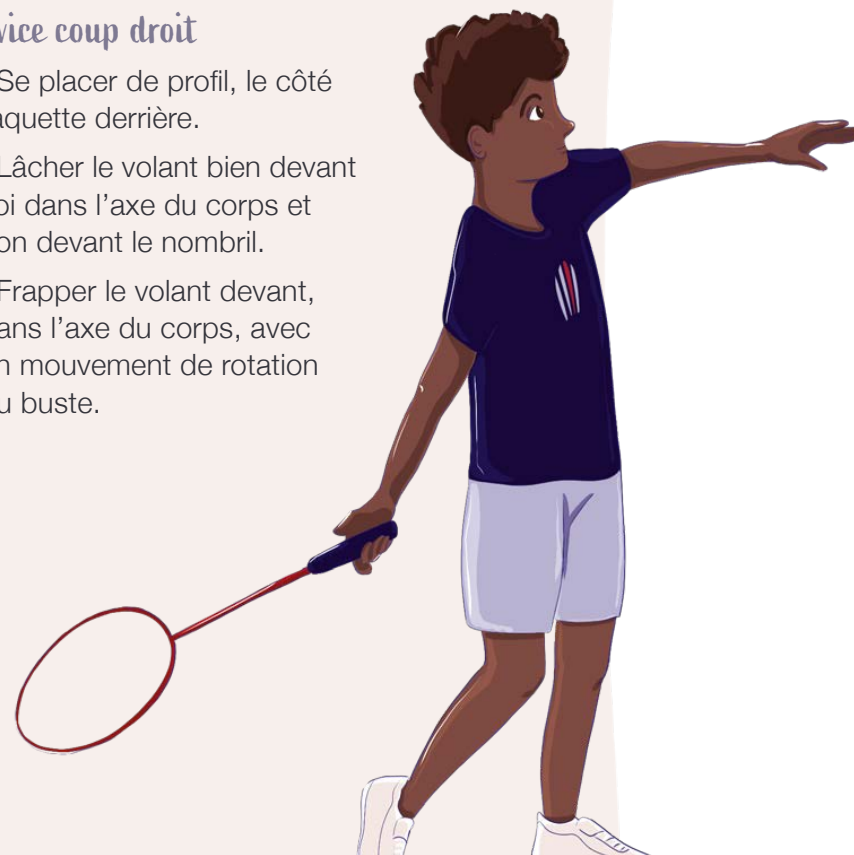
*Le service revers est plus facile à réaliser.*

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



### Service coup droit

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





## LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

### La frappe et le lancer main haute

Également appelé « lancer bras cassé ».

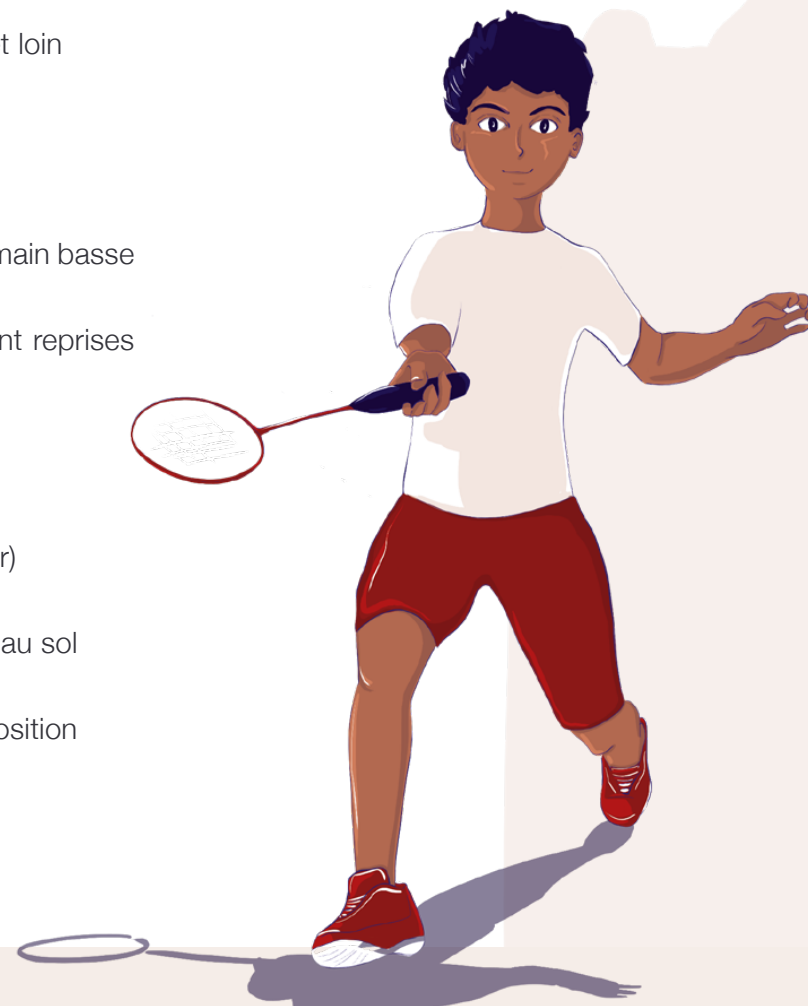
- Même principe pour lancer un volant à la main que pour une frappe avec la raquette.
- Se mettre de profil et tirer le coude derrière, haut et loin du buste. Rotation autour de l'appui avant : « *Taper en avançant* ».
- Chercher le relâchement et la vitesse de rotation d'avant-bras.

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

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

### La fente avant

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



# LES SÉQUENCES

## 12 SÉANCES

Séance	Échauffement		Corps de séance			Jeu
	Motricité	Maniabilité	Maniabilité	Mise en jeu	Jeu	
1	1	8	12	15	21	24
2	2	9	13	16	22	25
3	1	8	12	17	21	26
4	3	9	13	15	22	24
5	4	8	12	16	23	25
6	2	9	13	17	24	26
7	5	10	14	18	23	27
8	6	11	13	19	24	26
9	4	10	14	20	25	27
10	5	11	13	18	26	27
11	3	11	14	19	25	28
12	7	11	14	20	26	28

# LES SÉQUENCES

## 6 SÉANCES

Séance	Échauffement		Corps de séance			Jeu
	Motricité	Maniabilité	Maniabilité	Mise en jeu	Jeu	
1	1	8	12	15	21	24
2	2	8	13	16	21	24
3	3	9	12	17	22	24
4	4	9	13	18	22	24
5	5	10	14	17	26	25
6	7	10	14	19	26	25

# AJUSTEMENTS POUR LES ENFANTS À BESOINS ÉDUCATIFS PARTICULIERS

## Difficultés motrices

- Déplacements.
- Déficience d'un ou de plusieurs membres.
- Coordination.

...

## Difficultés cognitives

- Troubles de l'attention.
- Autisme.
- Dysphasie.
- Dyspraxie.

...

## Difficultés mentales

- Mémorisation.
- Relation aux autres.
- Communication.

...

## Difficultés sensorielles

- Auditives.
- Visuelles.

...

## Variables didactiques

Le temps, la durée

L'espace, la distance

Le matériel

L'autre

Les règles



# AJUSTEMENTS POUR LES ENFANTS À BESOINS ÉDUCATIFS PARTICULIERS

## Adaptations détaillées

### Le temps, la durée

- **Ralentir le jeu.**
- Privilégier le ballon de baudruche pour faciliter la lecture de trajectoire et l'organisation motrice.
- **Réduire la durée de l'exercice.**

### L'espace, la distance

- **Augmenter la taille** des cibles.
- **Réduire la zone de jeu** de l'enfant concerné.
- Jouer sur la **hauteur du filet.**
- **Réduire la distance** à la cible.

### Le matériel

- Utiliser un **ballon de baudruche** (plus gros et plus lent).
- Jouer sur la **taille de la raquette.**
- Favoriser les **marquages au sol à plat** (craie, bandes...).
- Travailler **sans filet.**

### L'autre

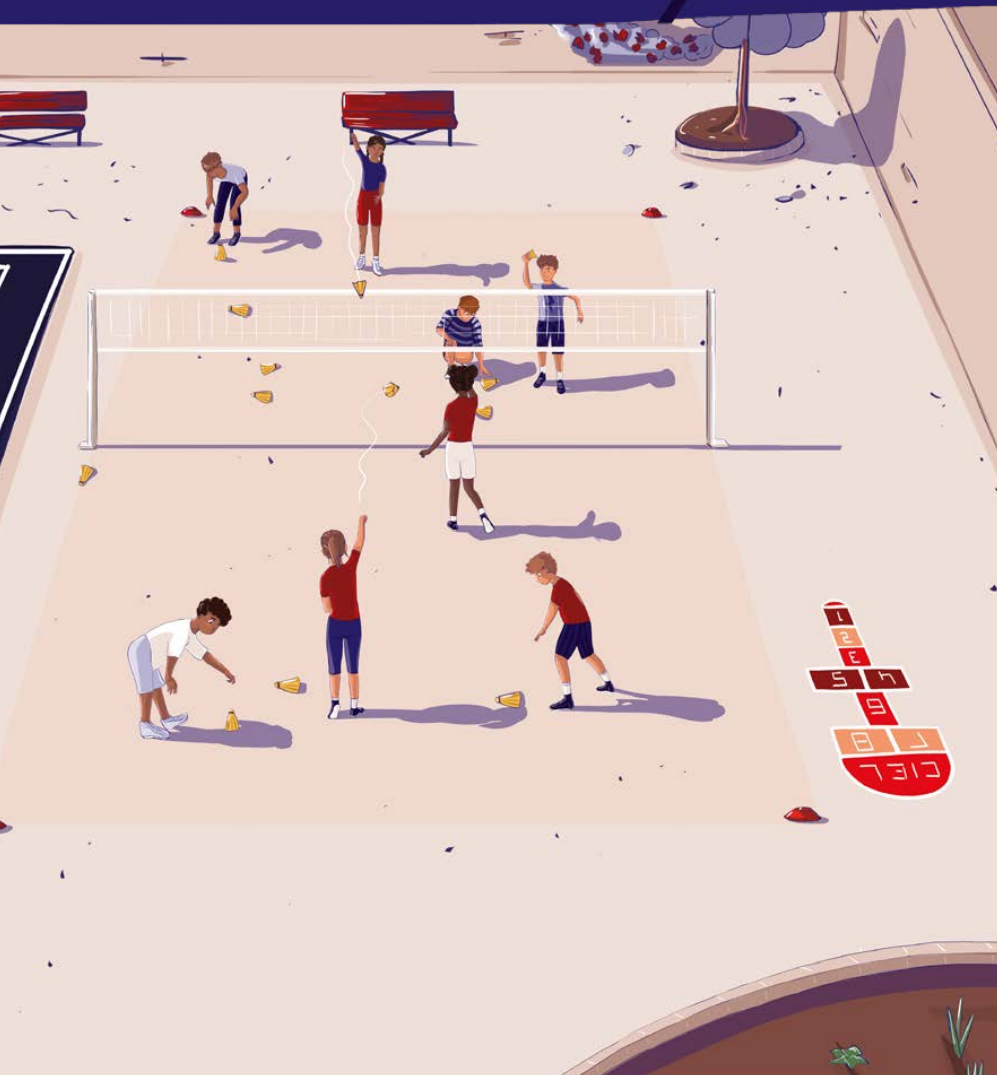
- Favoriser le **résultat d'équipe.**
- Favoriser la **coopération.**
- **Aménager l'arbitrage** (ajout de gestuelle, intensité de la voix...).

### Les règles

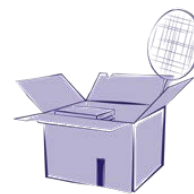
- **Simplifier les critères** de réussite.
- **Engager à la main** pour faciliter les échanges.
- Favoriser les **frappes main haute.**
- Montrer des exemples et mettre en place **une démonstration.**

# N°1 LES VOLANTS BRÛLANTS

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



33 volants, plots



3 espaces ou  
3 terrains



2 équipes de 3, 4  
ou 5 / terrain



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale.  
Apprendre le lancer main haute.

## BUT

Envoyer le plus de volants possible  
dans le camp adverse.

## CONSIGNES

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

Au signal de départ, les enfants se déplacent et lancent les volants main haute par-dessus le filet (si pas de filet, essayer de mettre une cible en hauteur à dépasser). Un enfant ne peut lancer qu'un volant à la fois.

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

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

### · RÔLES SOCIAUX ·

Un arbitre compte les volants en fin de partie.

### · CONSEILS ·

Lancer loin du filet.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Envoi du volant main haute avec rotation du buste.

### · COMPLEXIFICATION ·

Interdire la zone avant du terrain (lancer loin).  
Lancer avec l'autre main.  
Varier les déplacements (pas chassés, pieds joints, cloche-pied...).

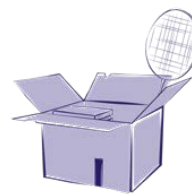


# N°2 LE CHAT

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



33 volants



5 espaces ou  
5 demi-terrains



5 à 6 enfants  
/ demi-terrain



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale.  
Découvrir l'espace de jeu.

## BUT

Toucher une souris ou éviter le chat.

## CONSIGNES

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

Ils se déplacent à l'intérieur du terrain.

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

Une partie dure 3 minutes.

Le volant doit être lancé par le haut.

## · CONSEILS ·



Jeu traditionnel, attention à la gestion des émotions des enfants. Se déplacer sur la pointe des pieds. Regarder devant soi. Si pas de terrain de badminton, délimiter un espace de jeu.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Changer rapidement de direction.

## · COMPLEXIFICATION ·

Les souris touchées deviennent des chats. La dernière souris a gagné. Varier les déplacements (pas chassés, pieds joints, cloche-pied...), varier l'espace de jeu...

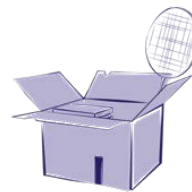


# N°3 L'ÉPERVIER

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



30 volants



Largeur d'un  
gymnase,  
cour de récré



12 à 15 enfants  
/ zone



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale.  
Apprendre à lancer le volant main haute. Lire la trajectoire d'un volant.

## BUT

Pour l'épervier : toucher le plus d'enfants possible avec le volant.  
Pour les autres : traverser la zone de jeu sans se faire toucher par un volant.

## CONSIGNES

Les enfants traversent la zone de jeu en courant.  
L'épervier, placé au centre de la zone de jeu, lance des volants main haute pour toucher les enfants qui la traversent.  
Les enfants touchés deviennent des éperviers.  
Le dernier enfant touché a gagné.

## · CONSEILS ·



Jeu traditionnel, attention à la gestion des émotions des enfants. Se déplacer sur la pointe des pieds. Regarder devant soi. Prendre l'information pour éviter l'épervier.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

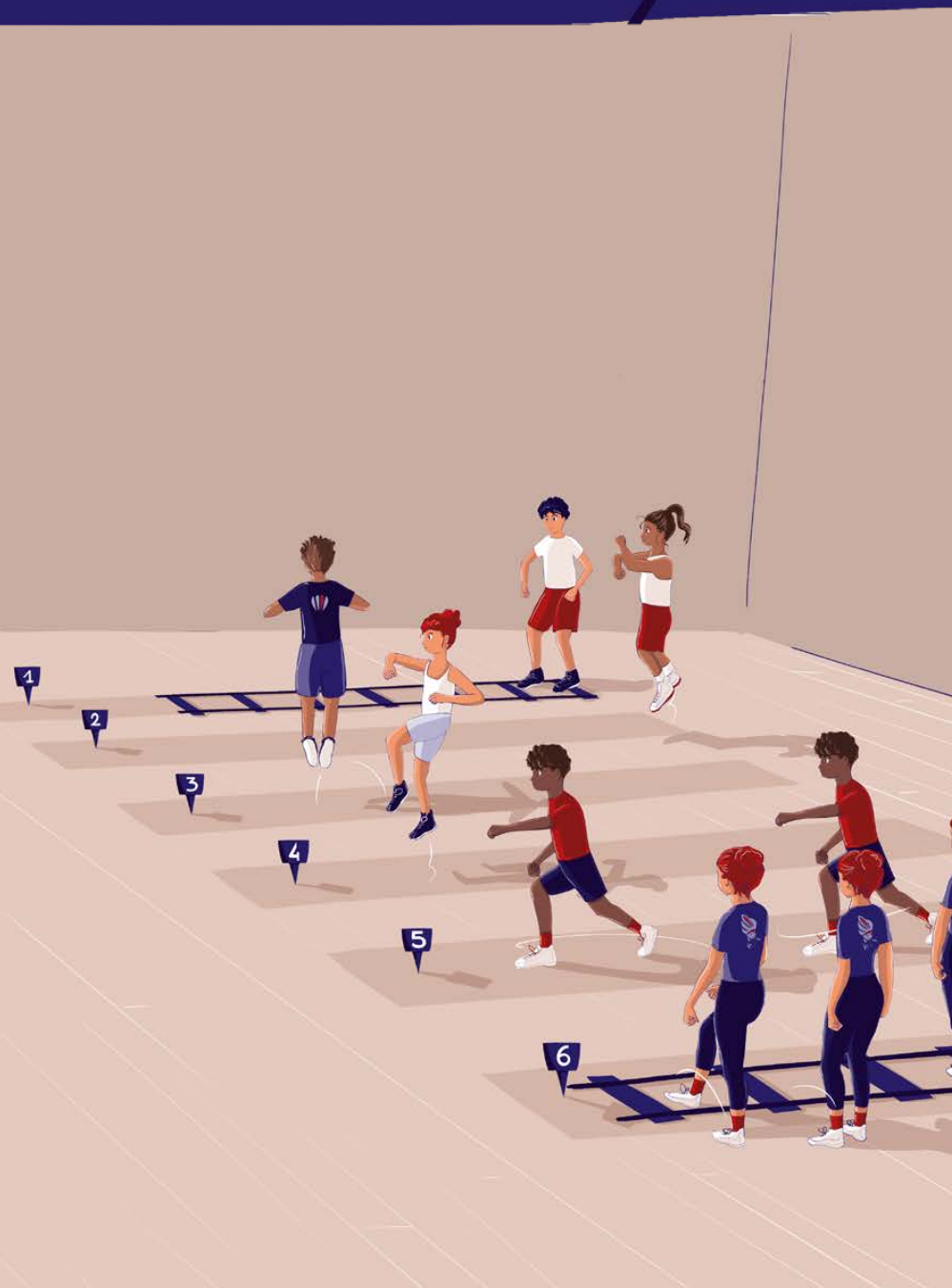
Pour l'épervier : lancer le volant main haute.  
Pour les autres : se faire toucher le plus tard possible.

## · COMPLEXIFICATION ·

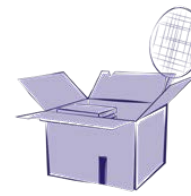
Varié les déplacements à chaque traversée (marche, pas chassés, montées de genoux, talons-fesses pieds joints, cloche-pied...).

# N°4 LES COULOIRS

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



2 échelles  
d'agilité



6 couloirs



4 à 5 enfants  
/ couloir



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale et la fréquence gestuelle.

## BUT

Effectuer plusieurs types de déplacement entre deux lignes parallèles.

## CONSIGNES

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

Puis ils changent de couloir.

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

## · CONSEILS ·



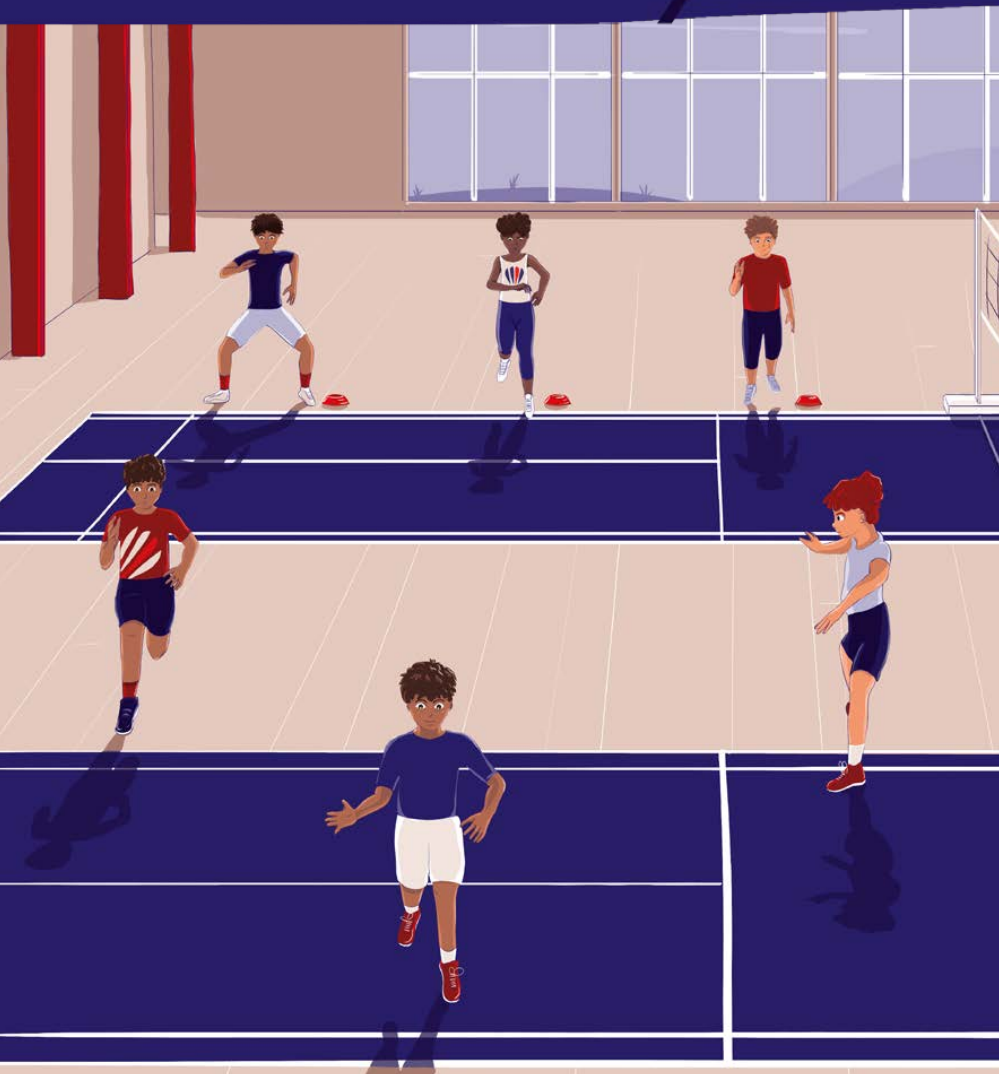
Se déplacer sur la pointe des pieds (essayer de faire le moins de bruit possible avec les pieds). Prendre son temps et s'appliquer sur les 2 premiers passages.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Réussir le passage rapide sans se tromper sur les pas.

# N°5 LES GAMES

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



Pas de matériel



Gymnase ou  
espace de jeu



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale et la fréquence gestuelle.

## BUT

Enchaîner des déplacements sur place puis en mouvement le plus vite possible.

## CONSIGNES

Les enfants effectuent des passages décomposés de la manière suivante :

**Étape 1** • Un exercice sur place à varier.

Pieds écartés-serrés | **Fentes alternées** | Course très rapide sur place |  
Montée de genoux | Talons-fesses | Cloche-pied...

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

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

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

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

### · RÔLES SOCIAUX ·



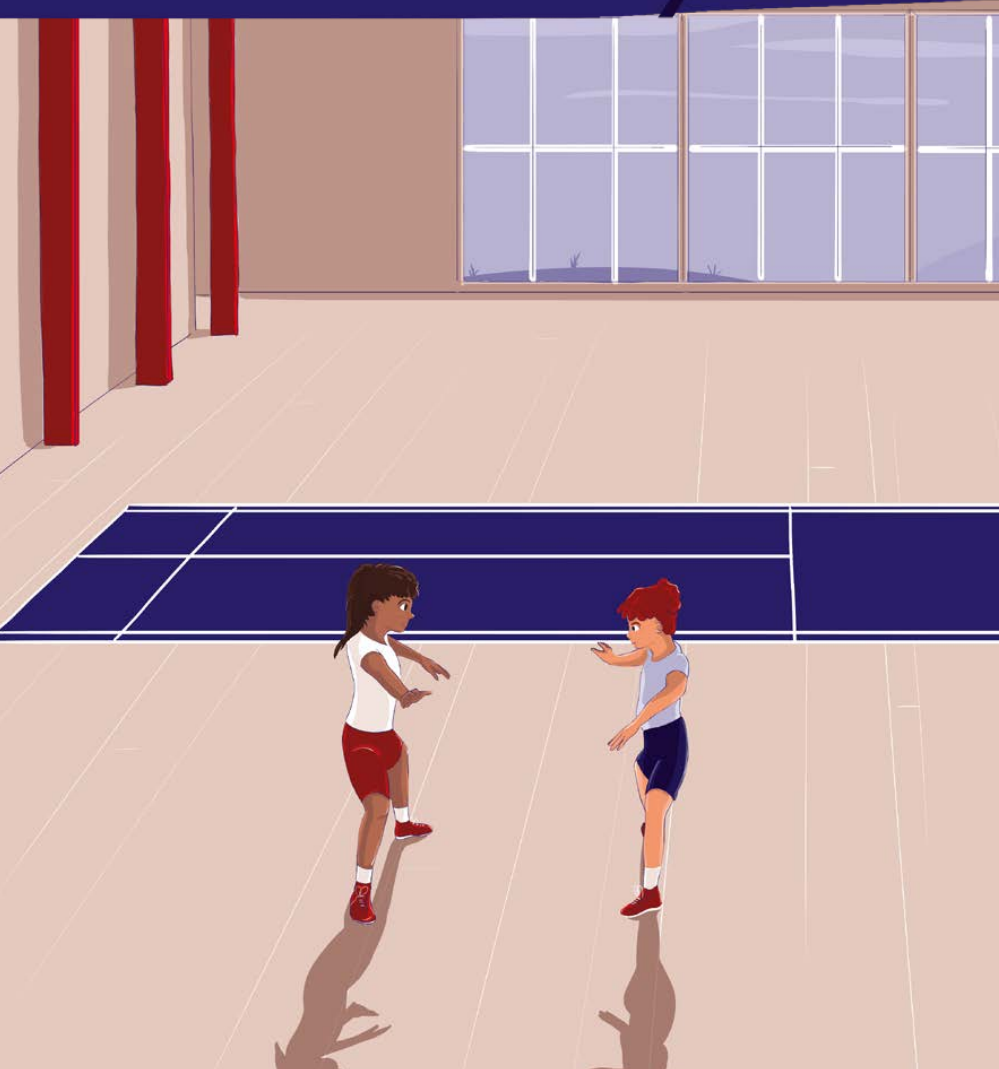
Un enfant prend en charge l'exercice et explique les mouvements à faire.

### · CONSEILS ·

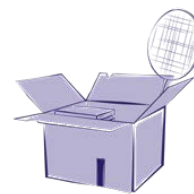
Regarder devant soi.  
S'arrêter en fente avant avec la « jambe raquette » devant.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Avoir un temps de réaction court après le signal de départ en sprint. Faire demi-tour brusquement (pas un arc-de-cercle en courant).



5<sup>min</sup>



15 volants



Gymnase ou  
espace de jeu



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale et la fréquence gestuelle.

## BUT

Distancer ou suivre son partenaire en pas chassés.

## CONSIGNES

Un enfant, sur une ligne, fait des pas chassés avec des changements de direction brusques à droite ou à gauche.

Son partenaire doit le suivre.

Changement de rôle puis de partenaire toutes les minutes.

### · CONSEILS ·

Regarder son partenaire.  
Garder les appuis écartés.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

- Enfant A : Réussir à distancer.
- Enfant B : Réussir à rester proche.

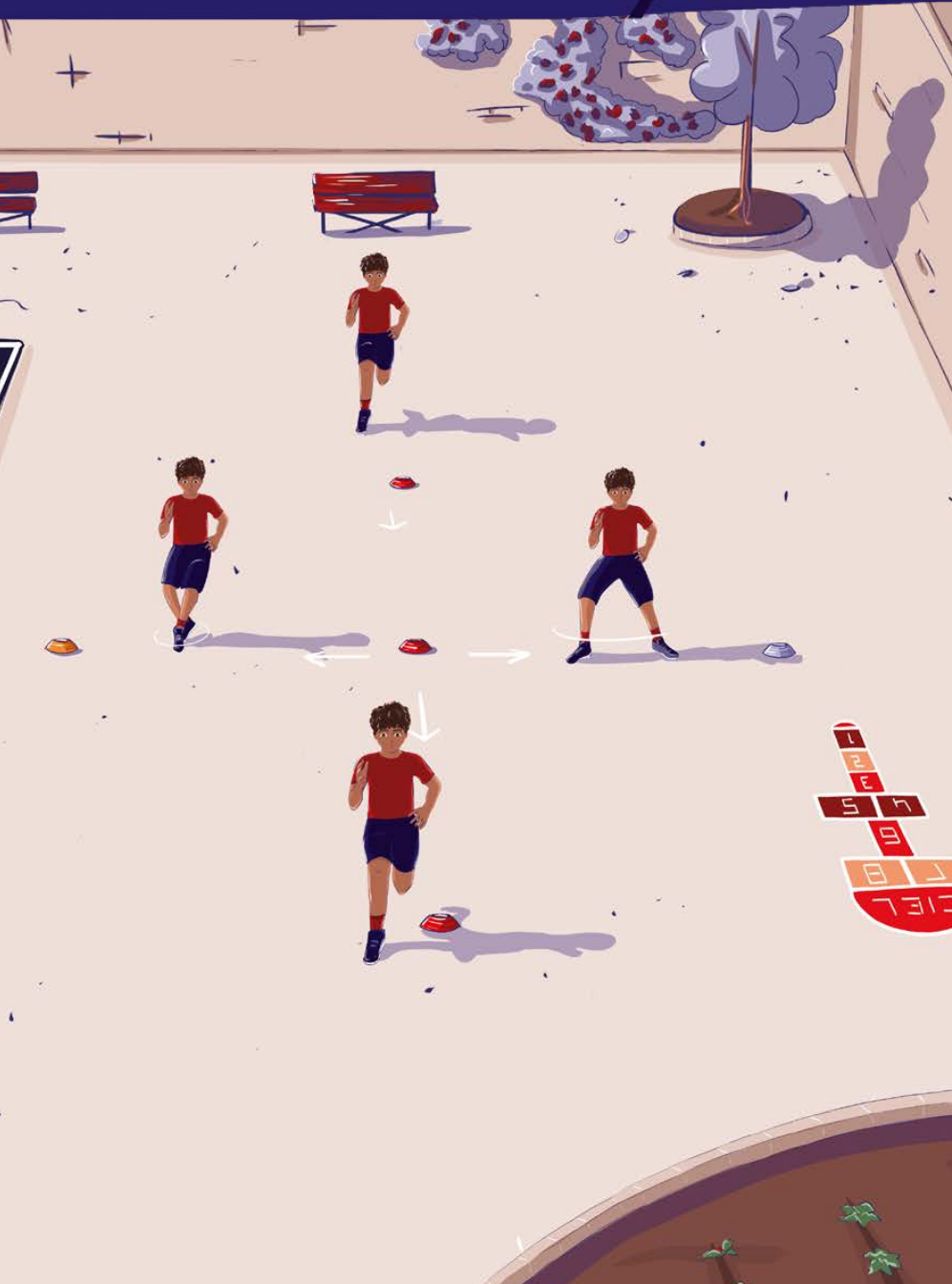
### · COMPLEXIFICATION ·

Ajouter un volant à se lancer main basse.  
Ajouter un volant à se lancer main haute.

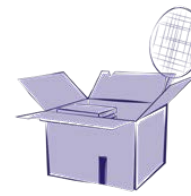


# N°7 LE PARCOURS

MOTRICITÉ



10<sup>min</sup>



20 plots



Gymnase ou  
espace de jeu



15 enfants  
/ parcours



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Développer la motricité générale et la fréquence gestuelle.

## BUT

Réaliser différents déplacements le plus vite possible.

## CONSIGNES

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

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

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

Créer 2 autres enchaînements en variant les déplacements (cloche-pied, montées de genoux, talons-fesses, saut pied joints...).

Possibilité d'organiser une course de relais entre les deux groupes dans un second temps.

## · CONSEILS ·



Se déplacer sur la pointe des pieds.

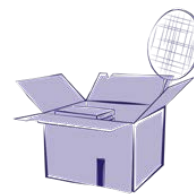
## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Changer rapidement de direction. Fréquence gestuelle importante.





5<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / enfant



N'importe où



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Travailler le relâchement et l'équilibre.

## BUT

Ne pas faire tomber le volant.

## CONSIGNES

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

Les actions possibles :

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

### · CONSEILS ·



Garder sa raquette bien horizontale.  
Décoller le coude du buste.  
Ne pas serrer trop fort la raquette.  
Regard centré sur le volant.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

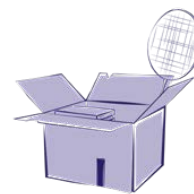
Ne pas faire tomber le volant.

### · SIMPLIFICATION ·

Poser le volant debout sur la jupe et non couché.



5<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / enfant



N'importe où



Classe entière



Situation  
en image

## OBJECTIFS

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

## BUT

Ne pas faire tomber le volant.

## CONSIGNES

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

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

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

### · CONSEILS ·



Garder sa raquette bien horizontale.  
Décoller le coude du buste.  
Ne pas serrer trop fort la raquette.  
Regard centré sur le volant.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Ne pas faire tomber le volant.

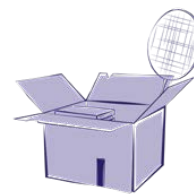
### · SIMPLIFICATION ·

Poser le volant debout sur la jupe et non couché.





5<sup>min</sup>



1 raquette  
/ enfant



N'importe où

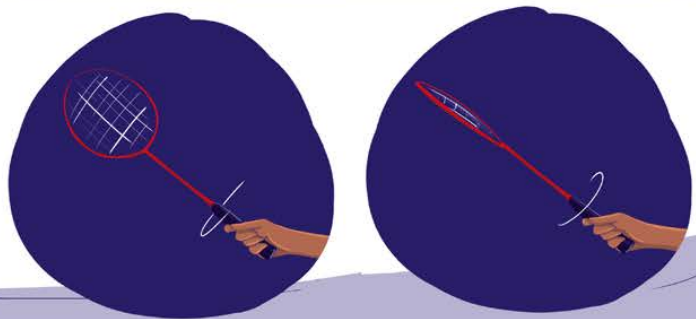


Classe entière



Situation  
en image

## ÉTAPE 1



## ÉTAPE 2



## OBJECTIFS

Travailler le relâchement et les différentes prises de raquette.

## BUT

Effectuer la bonne prise de raquette rapidement.

## CONSIGNES

### Étape 1

Avec les doigts, faire 20 tours de raquette le plus vite possible, 2 fois dans un sens et 2 fois dans l'autre.

### Étape 2

Les enfants tournent la raquette quelques secondes puis l'enseignant-e annonce « coup droit » ou « revers ».

Les enfants effectuent la prise correspondante.

## · CONSEILS ·



Ne pas casser le poignet.  
Ne pas serrer fort sa raquette et se servir des doigts pour la faire tourner.



5<sup>min</sup>



1 raquette  
/ enfant



N'importe où

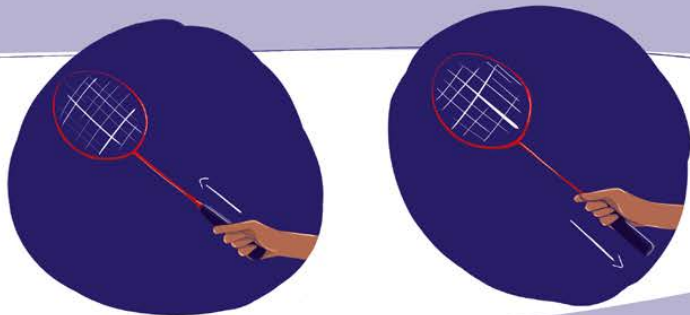


Classe entière

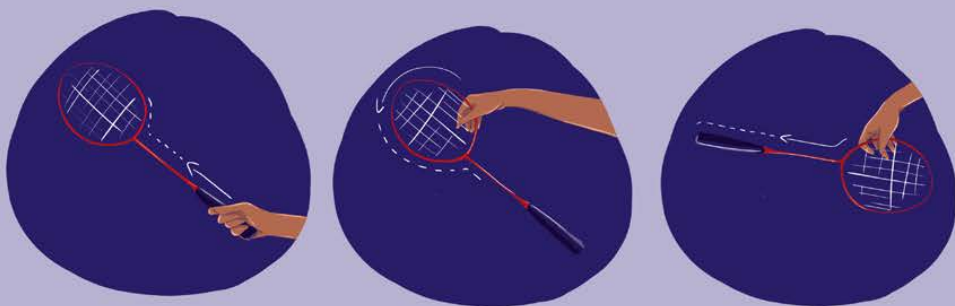


Situation  
en image

## ÉTAPE 1



## ÉTAPE 2



## OBJECTIFS

Travailler le relâchement.

## CONSIGNES

### Étape 1

Monter et descendre les doigts le long du grip.

Faire 10 allers-retours le long du grip sans faire tomber la raquette.

### Étape 2

Faire le tour de la raquette en faisant glisser la main le long du grip, de la tige et du cadre sans la faire tomber.

Faire 5 tours **en gardant toujours les doigts sur la raquette**, sans la lancer.

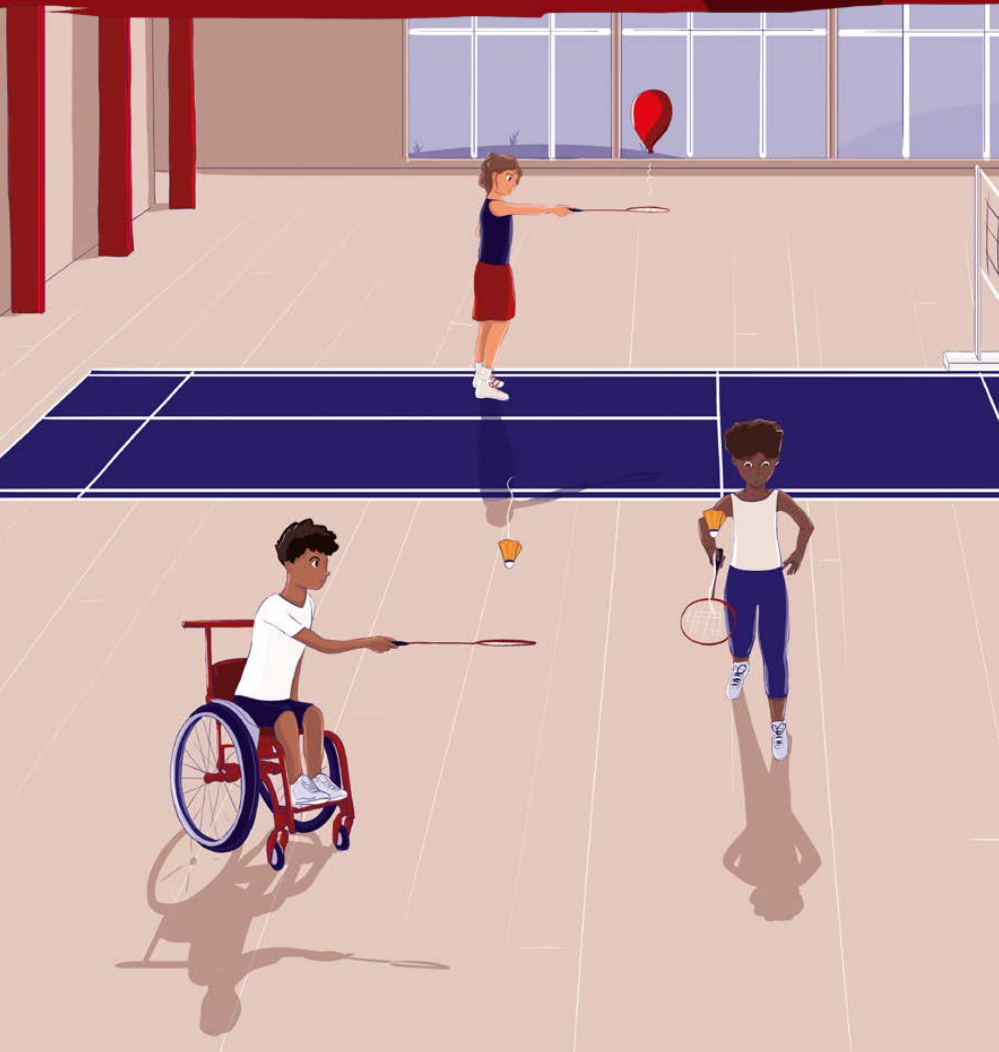
## · CONSEILS ·



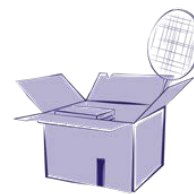
Garder les doigts en contact permanent avec la raquette, principalement le pouce, l'index et le majeur.  
Tenir la raquette d'une seule main.

## · COMPLEXIFICATION ·

Se déplacer pendant l'exercice.



10<sup>min</sup>



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



N'importe où



Individuel



Situation en image

## OBJECTIFS

Apprendre à lire les trajectoires.  
Coordonner plusieurs actions motrices.

## BUT

Faire le maximum de jongles sur place.

## CONSIGNES

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

### · CONSEILS ·



Éloigner le coude du buste et jongler devant soi.  
Tirer haut pour avoir du temps.  
Utiliser le relâché-serré.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

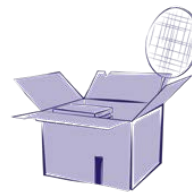
Réussir 5 jongles d'affilée avec chaque objet (ballon, volant).

### · COMPLEXIFICATION ·

Dégonfler le ballon de baudruche.  
Faire des jongles en revers.  
Alterner les jongles coup droit / revers.



10<sup>min</sup>



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



N'importe où



Individuel



Situation en image

## OBJECTIFS

Apprendre à lire les trajectoires.  
Coordonner plusieurs actions motrices.

## BUT

Traverser un espace défini en jonglant.

## CONSIGNES

Les enfants parcourent une distance de 15 mètres minimum en faisant des jongles.

Faire l'aller en revers et le retour en coup droit.

Commencer avec un ballon de baudruche puis faire la même situation avec un volant.

### · CONSEILS ·



Tirer haut pour avoir du temps.  
Décoller le coude du buste.  
Utiliser le relâché-serré.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Réussir une demi-largeur sans faire tomber le ballon / volant.

### · SIMPLIFICATION ·

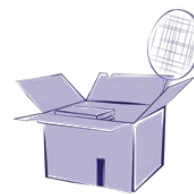
Alternier les jongles coup droit / revers.

# N°14 JONGLES À DEUX

MANIABILITÉ



10<sup>min</sup>



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



N'importe où



Par 3



Situation en image

## OBJECTIFS

Coordonner plusieurs actions motrices.  
Rentrer dans l'échange.

## BUT

Faire le maximum de jongles.

## CONSIGNES

Mettre un cerceau entre les deux enfants comme repère pour viser.  
Deux enfants jonglent avec un seul ballon, chacun leur tour.

On recommence à zéro lorsque le ballon touche le sol ou est touché deux fois par le même enfant.

Changement de rôle toutes les 2 minutes.

Pour les enfants plus à l'aise, faire la même chose avec le volant.

### · RÔLES SOCIAUX ·



Un arbitre compte le nombre de jongles effectués d'affilée.

### · CONSEILS ·

Tirer haut pour laisser du temps au partenaire. Prendre la bonne prise de raquette.  
Utiliser le relâché-serré.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Réussir 4 jongles d'affilée.

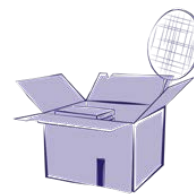
### · COMPLEXIFICATION ·

Dégonfler le ballon de boudruche.  
Enlever le cerceau.  
Ajouter des déplacements : avancer à 2, reculer à 2.





10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



N'importe où



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Servir précisément.

## BUT

Servir en visant son partenaire ou rattraper le volant à la main.

## CONSIGNES

Deux enfants espacés de quelques mètres.

### Étape 1

Un enfant effectue 10 services en revers sur le receveur qui essaye de rattraper le volant à la main.

### Étape 2

Le receveur renvoie le volant au sol, à la main, pour éviter que le serveur tape le volant directement et ne serve pas.

Changement de rôle toutes les 2 minutes.

## · CONSEILS ·

Utiliser le pouce pour servir en revers.  
Viser en hauteur pour laisser du temps à son partenaire.



## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

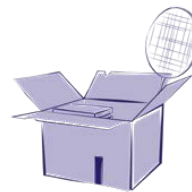
7 services rattrapés sur 10 essais.

## · COMPLEXIFICATION ·

Services alternés, un coup droit, un revers.  
Services alternés avec un filet.



10<sup>min</sup>



1 raquette,  
1 volant et  
2 plots / groupe



N'importe où



Par 2



Situation  
en image



## OBJECTIFS

Apprendre à lancer le volant main haute. Servir précisément.

## BUT

Marquer un but en lançant le volant à la main ou avec une raquette.

## CONSIGNES

Un tireur de penalty et un gardien de but placés à 3 ou 4 mètres de distance. Le gardien protège une zone délimitée par 2 plots.

### Étape 1

Le tireur essaie de marquer un but en lançant le volant main haute. Deux séries de 10 lancers chacun.

### Étape 2

Même situation, mais le tireur sert en revers (interdiction de viser la tête du gardien).

Changement de rôle tous les 10 services.

## · CONSEILS ·

- Tireur : viser une zone sur le côté.
- À la main : bien pivoter le corps lors du lancer.
- En service : se servir du pouce pour mettre de la force.
- Gardien : être dynamique, sur la pointe des pieds et appuis écartés.



## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

6 buts marqués sur 10 tirs.



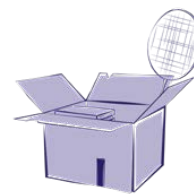
# N°17

## LE GOLFMINTON

MISE EN JEU



10<sup>min</sup>



1 raquette, 1 volant et plusieurs cibles / groupe



N'importe où



Par 2



Situation en image

### OBJECTIFS

Servir précisément.

### BUT

Obtenir le maximum de points.

### CONSIGNES

Un enfant fait 10 services revers dans des cibles qui rapportent des points.

L'enseignant·e définit le nombre de points par cible (différents selon la difficulté à atteindre la cible).

L'arbitre additionne les points marqués.

Changement de rôle tous les 10 services.

### · CONSEILS ·

Utiliser le pouce pour servir en revers.



### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

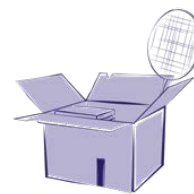
À déterminer par l'enseignant·e selon le nombre de points attribués par cible.

### · SIMPLIFICATION ·

Lancer à la main.



10<sup>min</sup>



1 raquette,  
1 volant et 1 plot  
/ enfant



Espace avec un mur



Individuel



Situation  
en image



### OBJECTIFS

Varier les services et servir loin.

### BUT

Toucher le mur en servant.

### CONSIGNES

Positionnés face à un mur au niveau d'un plot, les enfants servent et essaient de toucher le mur. À chaque fois qu'ils le touchent, ils reculent le plot de quelques pas puis recommencent.

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

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

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

### · CONSEILS ·

Servir tendu et non en cloche vers le haut.

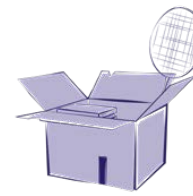


### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Réussir à reculer plus loin en coup droit qu'en revers.



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



N'importe où



4 ou 5 élèves  
/ groupe



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Varié les services et servir loin.

## BUT

Gagner la course de relais en faisant le moins de services possible.

## CONSIGNES

Course de relais sur une ligne droite avec les étapes suivantes :

### Étape 1 · ALLER

Le premier enfant alterne les services pour avancer : il sert revers puis court récupérer le volant. Il s'arrête et sert en coup droit. Il court récupérer le volant, et ainsi de suite.

### Étape 2 · RETOUR

Il revient en pas chassés puis transmet sa raquette et son volant à son ou sa partenaire.

## · CONSEILS ·

S'arrêter pour servir, ne pas le faire en courant.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Faire le service à l'arrêt et le plus loin possible.

## · COMPLEXIFICATION ·

Augmenter la distance à parcourir.  
Varier les déplacements sur le retour.





10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



N'importe où



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Servir haut.

## BUT

Servir au-dessus de son partenaire.

## CONSIGNES

Deux enfants espacés de 3 mètres.

### Étape 1

Le serveur sert en coup droit au-dessus du receveur qui tente de rattraper le volant en sautant sur place, sans reculer. Si le serveur réussit, il s'éloigne d'un pas avant de recommencer.

### Étape 2

Le receveur renvoie le volant au sol à la main pour éviter que le serveur tape le volant directement et ne serve pas.

Changement de rôle tous les 10 services.

## · CONSEILS ·

Se mettre de profil pour servir et faire pivoter le haut du corps au moment de la frappe.



## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

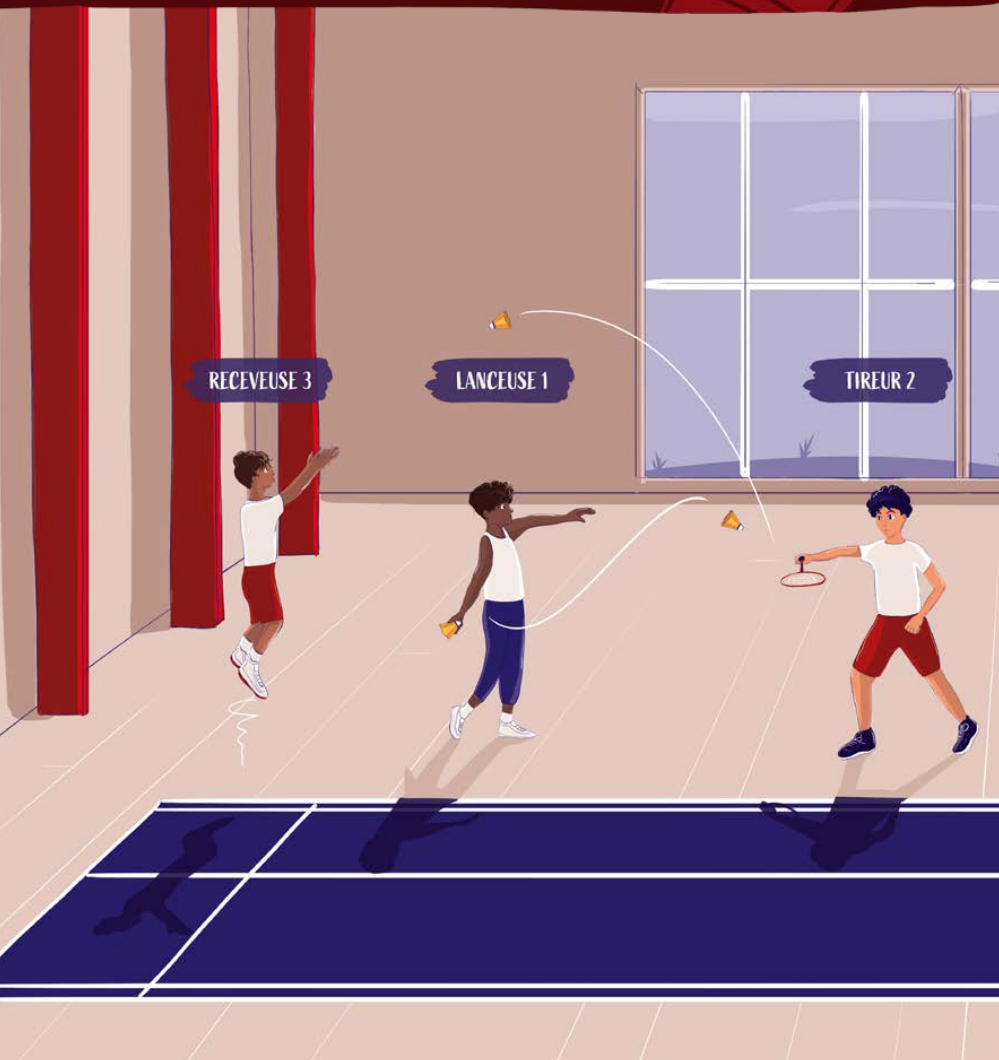
Réussir à reculer le plus possible.

## · COMPLEXIFICATION ·

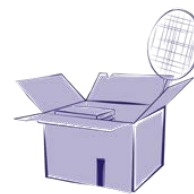
Ajouter un filet.

# N°21 LES FRAPPES À 3

JEU



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



N'importe où



Par 3



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Apprendre à lire les trajectoires.  
Coordonner plusieurs actions motrices.

## BUT

Rattraper le volant frappé par  
son partenaire.

## CONSIGNES

Trois enfants alignés réalisent la situation suivante :

### Étape 1

Le lanceur 1, placé au milieu, envoie le volant main basse au tireur, en visant son côté revers.

### Étape 2

Le tireur 2 frappe le volant en visant le receveur, par-dessus le lanceur.

### Étape 3

Le receveur 3 attrape le volant puis le rend au lanceur.

Changement de rôle tous les 10 volants. Le point est marqué si le receveur attrape le volant.

## · CONSEILS ·



- Relanceur : Bien viser le revers du joueur, sans lancer trop fort.
- Tireur : Prendre une prise de raquette revers.  
Utiliser le relâché-serré. Décoller le coude du buste.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

7 points sur 10 essais.

## · COMPLEXIFICATION ·

Le lanceur envoie le volant sur le revers.  
Ajouter une raquette au receveur qui essaie de renvoyer le volant au tireur.

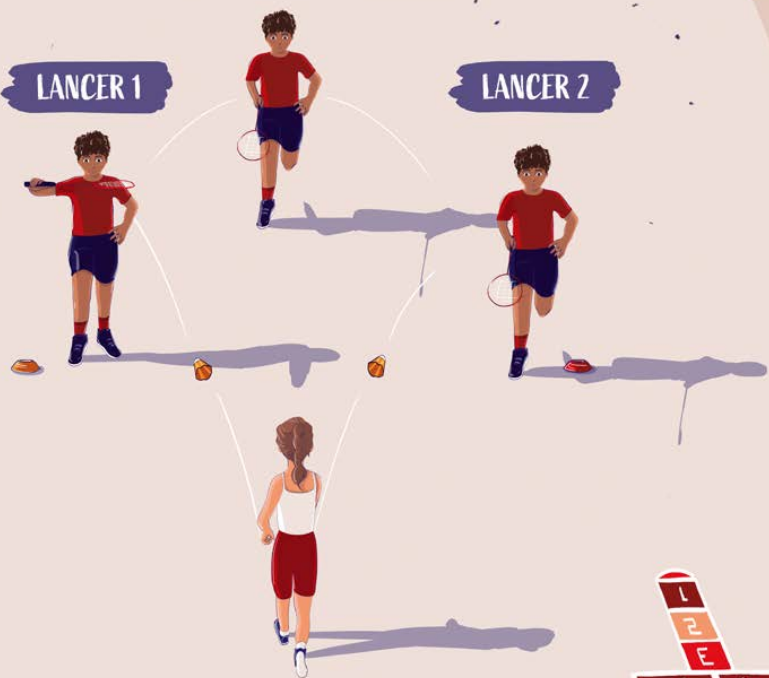
# N°22 LES FRAPPES À 2

JEU

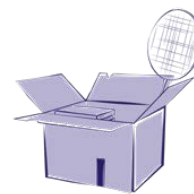


LANCER 1

LANCER 2



10<sup>min</sup>



1 raquette,  
1 volant et 2  
plots / groupe



N'importe où



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Apprendre à lire les trajectoires.  
Coordonner plusieurs actions motrices.

## BUT

Frapper le volant et viser  
son partenaire.

## CONSIGNES

Les 2 enfants sont face à face. Le lanceur envoie le volant main basse et alterne à droite et à gauche du tireur.

Le tireur frappe le volant main basse, avec la prise de raquette adaptée.

Le lanceur essaie de rattraper le volant à la main puis recommence.

Le point est marqué si le lanceur attrape le volant.

Changement de rôle tous les 10 volants.

## · CONSEILS ·



Effectuer une prise de raquette adaptée et utiliser le relâché-serré.  
Décoller le coude du buste.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

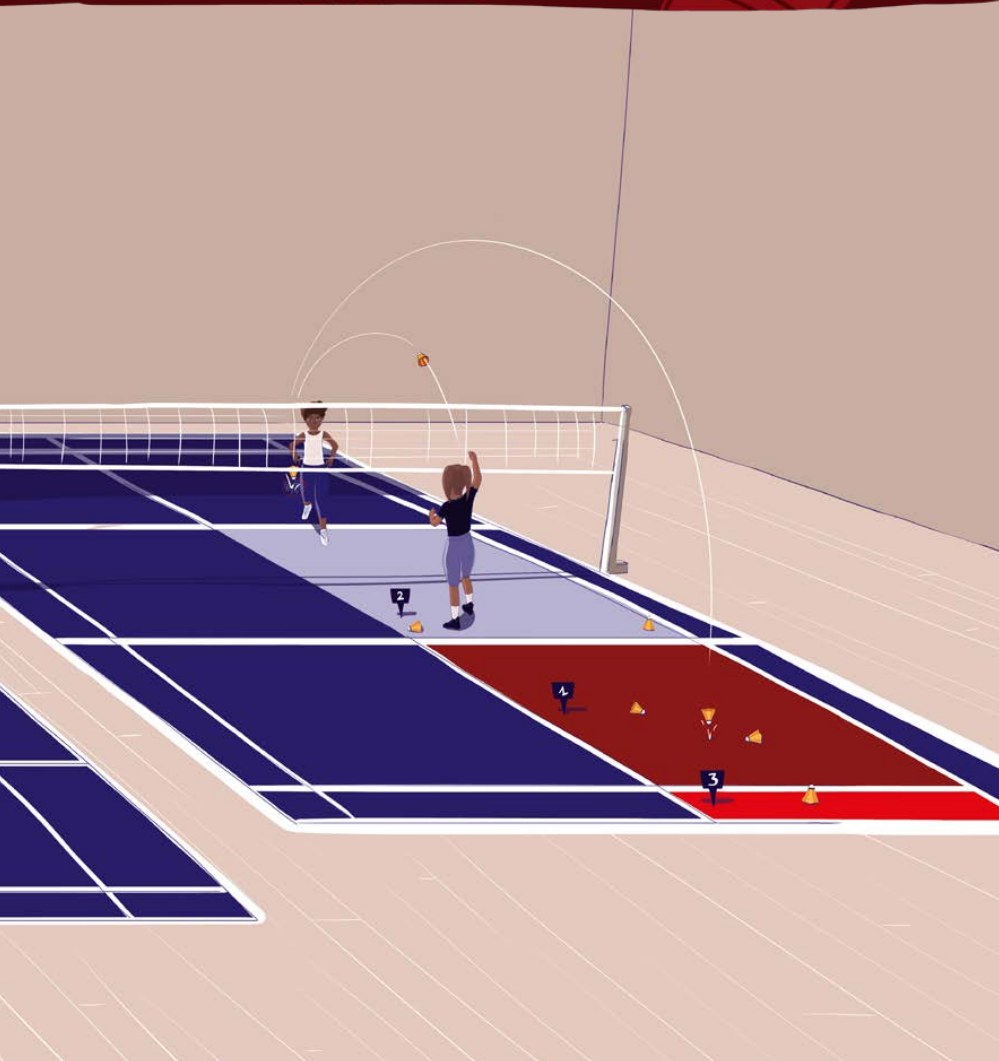
7 points marqués sur 10 essais.

## · COMPLEXIFICATION ·

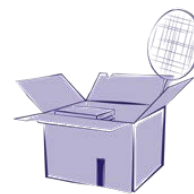
Le lanceur envoie le volant à gauche ou à droite de façon aléatoire. Le lanceur envoie le volant plus loin, à droite et à gauche, pour obliger le tireur à se déplacer et à terminer par une fente avant avec la jambe raquette.

# N°23 LES ZONES

JEU



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / groupe



Demi-terrain



Par 3



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Produire des trajectoires variées.  
Frapper avec une intention.

## BUT

Obtenir un maximum de points.

## CONSIGNES

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

### Étape 1

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

### Étape 2

Le tireur frappe le volant main basse et vise une zone (zone bleu clair, rouge foncé ou rouge clair) afin de marquer des points.

Changement de rôle tous les 10 volants.

## · RÔLES SOCIAUX ·



Un arbitre se place derrière le terrain et additionne les points marqués.

## · CONSEILS ·

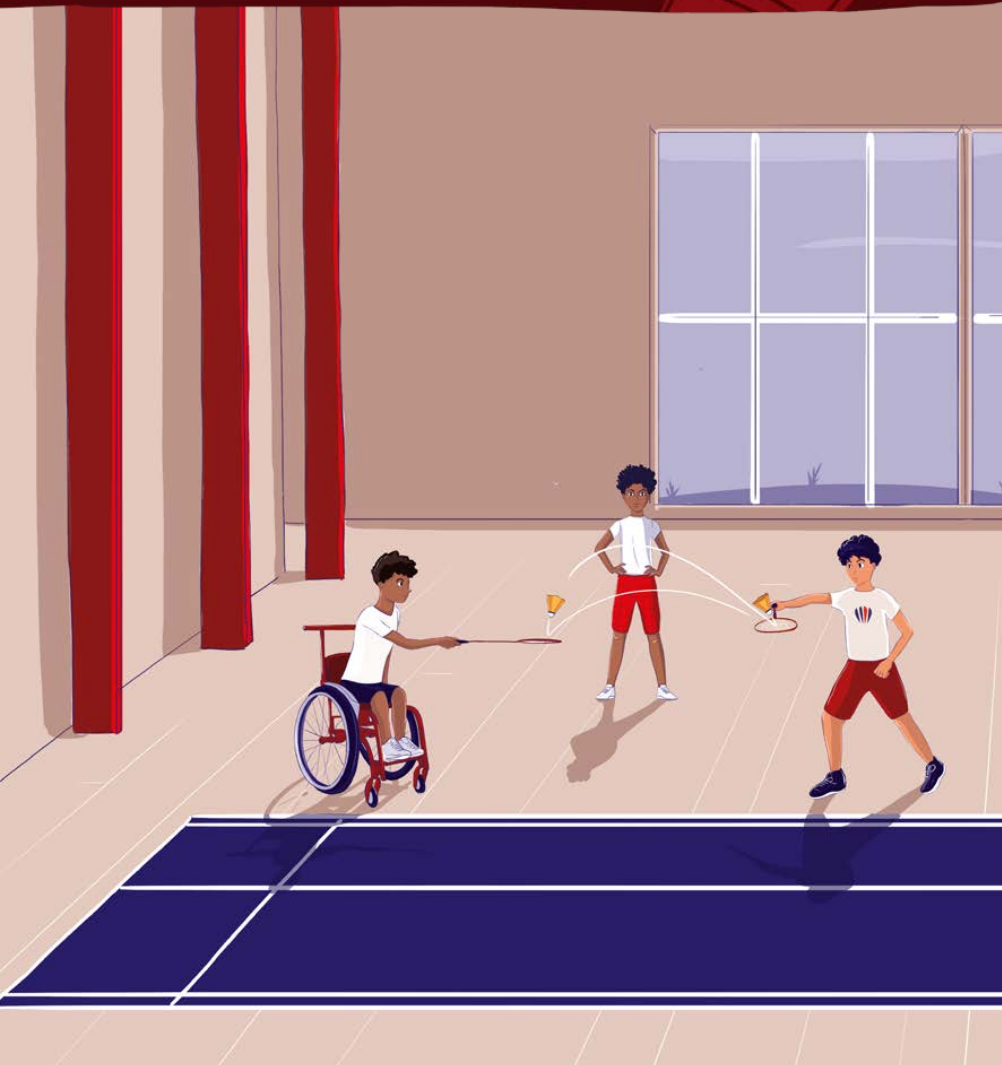
Prendre une prise de raquette adaptée et utiliser le relâché-serré.  
Décoller le coude du buste.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

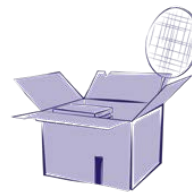
Marquer 5 points.

## · COMPLEXIFICATION ·

Le tireur réalise une fente avant avec la jambe raquette au moment de frapper le volant. Le lanceur envoie le volant en service revers.



10<sup>min</sup>



2 raquettes et  
1 volant / groupe



N'importe où



Par 3



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Entrer dans l'échange.  
Apprendre à lire les trajectoires.

## BUT

Faire le maximum d'échanges  
d'affilée.

## CONSIGNES

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

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

Changement de rôle toutes les 3 minutes.

### · RÔLES SOCIAUX ·



Un arbitre compte le nombre d'échanges réussis.

### · CONSEILS ·

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

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

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

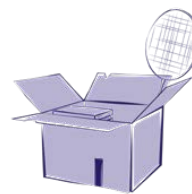
### · COMPLEXIFICATION ·

Augmenter la distance entre les 2 joueurs pour introduire un jeu plus tendu.





10<sup>min</sup>



2 raquettes et  
1 volant / groupe



Demi-terrain



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Entrer dans l'échange.  
Frapper avec une intention.

## BUT

Faire le maximum d'échanges  
d'affilée.

## CONSIGNES

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

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

Possibilité d'ajouter un arbitre.

### · CONSEILS ·



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

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Les échanges sont réalisés dans la rivière.

### · COMPLEXIFICATION ·

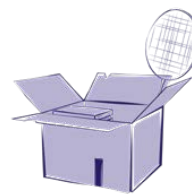
Augmenter la distance entre les 2 joueurs pour introduire un jeu plus tendu. Le tireur réalise une fente avant avec la jambe raquette au moment de frapper le volant. Essayer de marquer le point après 4 échanges.

# N°26 VOLANTS BRÛLANTS À 4

JEU



10<sup>min</sup>



4 raquettes et  
8 volants / groupe



Terrain entier



4 enfants  
/ groupe



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Frapper avec une intention.  
Enchaîner les frappes.

## BUT

Envoyer le plus de volants possible  
dans le camp adverse.

## CONSIGNES

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

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

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

Au signal de fin, l'équipe avec le moins de volants de son côté a gagné.  
Une partie dure 3 minutes.

## · CONSEILS ·



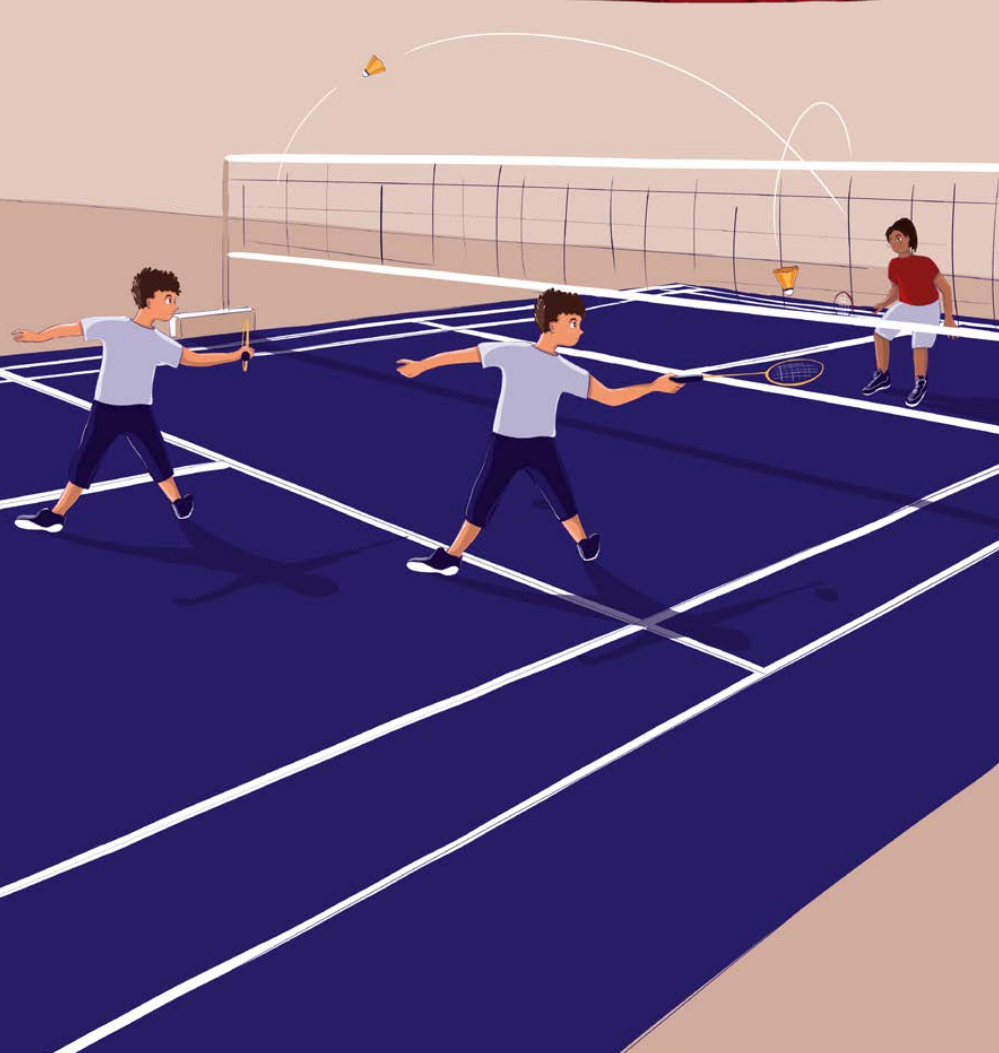
S'arrêter pour servir, ne pas le faire en courant.  
Rester dynamique et se replacer entre les frappes.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

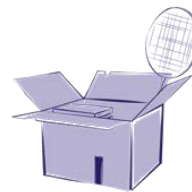
Réussir à envoyer le volant dans les zones libres.

# N°27 LE SERVICE RETOUR

JEU



10<sup>min</sup>



2 raquettes et  
1 volant / groupe



Demi-terrain



Par 2



Situation  
en image

## OBJECTIFS

Produire des trajectoires variées.  
Renvoyer le volant au-dessus du  
filet et dans les limites du terrain.

## BUT

- Joueur en poste fixe : faire déplacer le joueur en mouvement.
- Joueur en mouvement : viser le poste fixe.

## CONSIGNES

Le joueur en poste fixe se place au milieu de son demi-terrain. Il sert et vise des espaces libres du terrain adverse pour varier le retour (devant, derrière, ou à droite et à gauche).

Le joueur en mouvement se déplace et renvoie le volant sur le poste fixe.  
Changement de rôle tous les 10 services.

### · CONSEILS ·



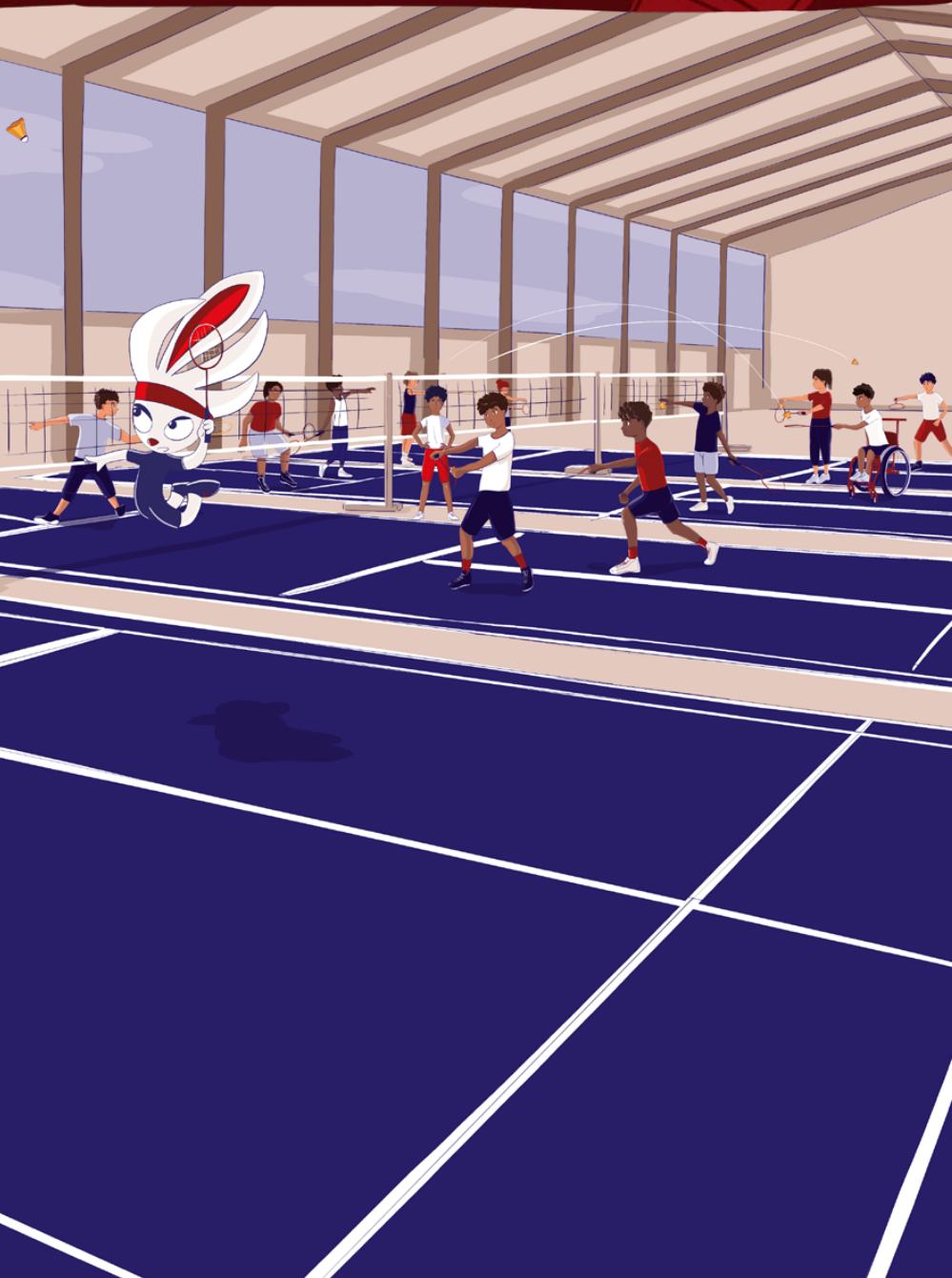
- Joueur en poste fixe : viser les espaces libres.
- Joueur en mouvement : rester dynamique et se replacer après chaque retour.

### · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

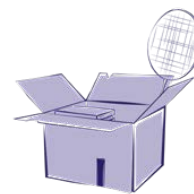
- Poste fixe : mettre le joueur en mouvement loin du volant.
- Joueur en mouvement : remettre au moins 7 retours sur 10.

### · COMPLEXIFICATION ·

Mettre des cibles à viser pour le joueur en mouvement. Intégrer l'échange, les 2 joueurs enchaînent les frappes.



10<sup>min</sup>



1 raquette et  
1 volant / enfant



5 terrains



Classe entière

## OBJECTIFS

Entrer dans le duel.  
Adapter sa tactique.

## BUT

Gagner son match.

## CONSIGNES

Les enfants sont répartis sur les demi-terrains numérotés de 1 à X et font des matchs au temps (entre 1 et 2 minutes).

À la fin de chaque match, le vainqueur monte d'un demi-terrain vers le demi-terrain 1 tandis que le perdant descend vers le demi-terrain X.

Tous les enfants doivent jouer et arbitrer. Plusieurs organisations, en fonction du nombre de joueurs et de terrains, permettent de varier les rôles.

### Proposition d'organisation :

- L'arbitre joue sur le terrain sur lequel il arbitrait.
- Le joueur qui monte arbitre s'il y a 3 joueurs sur le demi-terrain, sinon il joue.

## · CONSEILS ·



Attention à la gestion des émotions des enfants. Analyser les points forts et les points faibles adverses. Modifier sa tactique en fonction de son adversaire.

## · CRITÈRES DE RÉUSSITE ·

Monter le plus possible.



## REMERCIEMENTS

*La FFBaD tient à remercier les acteurs et les actrices ayant contribué à la construction de cet outil.*

- Le Ministère de l'Éducation Nationale pour le suivi, le soutien et la diffusion de nos outils.
- Le Comité de Badminton du 91 pour son travail et son expertise.
- Toutes les classes qui ont testé et approuvé le dispositif.
- Les établissements scolaires et clubs qui nous ont permis de filmer les situations.
- Tous les jeunes des clubs et des écoles pour avoir testé et réalisé les situations en temps réel.
- Mathilde Tilly pour ses conseils et la qualité de son travail.

