



Club E.P.S. de l'AE EPS Lille

: Analyse et Pratique du Badminton « Dépasser la sacro-sainte position de profil »

Olivier Vors

Compte rendu fait par : Clément Demol (étudiant de MEEF1) et Antoine Baudrillard (Enseignant d'EPS)

Introduction : l'idée est de dépasser les représentations sur la position de profil qui est souvent plébiscitée en cours d'EPS et qui n'est pas sans poser problème par rapport aux apprentissages en particulier des débutants

Apport théorique

Il existe 3 grandes postures types en badminton en fonction de la position sur le terrain :

1. La posture en fente avant dans la zone avant, qui est une posture de **précision**.
2. La posture de face dans la zone du milieu, une posture de **vitesse** : il faut s'adapter très vite en CD comme en revers
3. La posture de profil, posture de **puissance** lorsqu'on est dans le fond du terrain.

La posture de profil représente donc seulement 33% du temps, de plus elle est temporaire même lors de la frappe du fond du terrain car au moment de la frappe, on est finalement de face après la rotation centrale.

Programme du jour :

- 1) Préparation Physique Générale (Echauffement spécialisé Badminton)
 - 11/ Exercices originaux pour entrer directement dans l'activité
 - 12/ Les 3 postures du badminton
- 2) Comprendre les problèmes que pose la posture de profil : vivre les sensations du débutant : Etre empathique (Rodgers, 1971)
- 3) Propositions alternatives de travail

→ La posture de profil selon :

- la tactique droite / gauche
- la tactique long / court
- Combinaison des deux.

1/ Préparation Physique Générale :

11/ Exercices originaux pour entrer directement dans l'activité

Situation 1 : Haut les coudes

Objectif : échauffement du bras et jambes changement de direction : coude haut en coopération, analyse de trajectoire haute

Courir par 2 et se faire des passes à la main avec le volant, en ayant le coude haut : lancer à bras cassé. Il faut veiller à changer souvent de direction pour faire correspondre avec l'activité Badminton qui va suivre où l'on change tout le temps de direction sur des courses très courtes mais intenses.

Evolution : lancer et attraper le volant en extension, cela permet de faire rentrer en jeu la notion de lecture de trajectoire et augmente l'intensité physique de l'exercice

Situation 2 : le sniper

Objectif : échauffement du bras et des jambes /changement de direction : coude haut en opposition, analyse de trajectoires tendues

Se déplacer et lancer le volant sur son adversaire, si l'adversaire n'attrape pas le volant et fait tomber le volant, celui-ci doit faire 5 pompes/abdos.

Entre en compte ici la notion de trajectoire offensive et défensive :

- Trajectoire haute pour une trajectoire défensive, notamment dans les phases de coopération. Donne du temps = partenaire
- Trajectoire piquée lors d'une offensive, en opposition. Fait perdre du temps = adversaire

Situation 3 : l'interception

Les élèves sont toujours par deux mais en coopération et non plus en opposition, par contre ils doivent essayer de prendre le volant des autres duos.

Si un duo se fait prendre son volant, alors les deux élèves continuent à courir en footing. Puis on peut faire évoluer encore la situation, les élèves qui se sont fait piquer le volant, viennent essayer de piquer les volants des duos restants.

Situation 4 : course poursuite

Objectif : échauffement des jambes avec appuis bas, initiation à la fente avant

Les élèves, par 2 sur la largeur du terrain, ils se placent de chaque côté de la ligne de fond du terrain de bad (ou la ligne de service) et place un volant au milieu de cette ligne. Le but est de se déplacer et ramener le volant dans son camp sans se faire toucher par l'autre élève.

Contenus d'enseignements : être bas, déplacement en pas chassé avec fente avant (car difficile de repartir si l'on arrive en pas couru) pour ramasser le volant (pose du pied en talon-pointe pour repartir rapidement).

Situation 4' : Course poursuite 2

Objectif : échauffement pas chassé en mémorisant les lignes du terrain

Par 2, en opposition, les élèves peuvent se déplacer uniquement sur les lignes d'un terrain de badminton. Un élève a un volant et est à la poursuite de l'autre. Le but est de lancer le volant sur son adversaire, si le volant touche l'adversaire et tombe au sol, l'élève marque un point.

Contenus d'enseignements : le pas couru n'est pas adapté pour se déplacer rapidement sur les lignes du terrain, il faut veiller à un déplacement en pas chassé avec des fentes avant pour ramasser le volant ou l'éviter.

Cette situation amène la notion d'équilibre dans le déplacement, avec un déplacement en pas latéraux pour suivre les lignes. Il faut que l'élève fasse attention de ne pas sortir de son polygone de sustentation pour ne pas être déséquilibrer, car s'il est déséquilibrer, il est facile à toucher pour son adversaire.

Autre exemple de situation : on pose 3 volants sur la ligne de côté (dans les deux coins et au milieu sur la ligne du filet) puis un volant au centre du terrain. Les élèves sont en duels et doivent abattre avec leur raquette les 3 volants, en revenant à chaque fois faire le tour du volant du milieu avant d'en abattre un autre, le vainqueur est celui qui abat le volant du centre du terrain après avoir abattu ses 3 volants.

Situation 5 : la grande traversée

Objectif : travail du service long pour des CA2

Echauffement avec la raquette, pour des élèves de Niveau 2 « Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point, dès **la mise en jeu du volant** et en jouant intentionnellement sur la continuité ou la rupture par l'utilisation de coups et trajectoires variés. Gérer collectivement un tournoi et aider un partenaire à prendre en compte son jeu pour gagner la rencontre. »

Les élèves sont alignés dans le fond du terrain de handball. Le but est de faire des services pour traverser la salle en un minimum de coup. Arrivé au bout de la salle, on tire sur le mur puis on fait demi-tour, c'est donc sur un aller/retour. Le départ se fait par vagues de 4 à 6 élèves.

Contenus d'enseignements : le mouvement de service est d'abord lent puis rapide.

Evolution : Après avoir questionné les élèves sur leur nombre de coups effectués, nous proposons la même situation mais en situation de course. Les 1^{ers} de chaque série sont qualifiés pour une finale. Interdiction d'avancer quand le volant est au sol ou dans les mains, la seule possibilité est d'effectuer un pas sur le côté pour ne pas être dans la trajectoire d'un autre élève et ne pas prendre ou donner un coup de raquette.

Le service est compliqué dans le niveau 1 car les élèves n'ont pas encore intégré la longueur de la raquette dans leur schéma corporel et n'ont pas de repères, ils ont donc besoin d'un repère visuel.

3 possibilités pour faciliter le service en niveau 1 :

- Fournir une raquette avec un manche plus court.

- Autoriser une prise de raquette court en haut du manche ou avec le bras fléchi pour garder le volant et le tamis dans l'espace visuel et donc dans son schéma corporel.
- Adopter une position « de l'oiseau » avec dans la main en avant le volant et la main derrière la raquette puis comme consigne : « je lâche la plume (donc le volant) puis je frappe » (souvent les débutants font l'inverse et le volant passe au niveau de la tige lors du service)

Sinon, on peut également proposer le service en revers, mais il est difficile d'avoir de la puissance pour les débutant, mais l'avantage est que la raquette et le volant reste dans l'espace visuel.

Situation 6 : Dose et gagne

Objectif: production de trajectoire en cloche (orientation du plan de frappe) + compréhension d'un optimum entre le temps et la vitesse

Faire des échanges par deux en avançant d'un bout à l'autre du gymnase. Le but est alors de ne pas faire tomber le volant.

Il faut faire attention à ce que la trajectoire haute et au dosage de la frappe.

Contenus d'enseignements : ouvrir le plan de frappe (plan de frappe vers le haut), frappe uniquement en main haute.

On peut également proposer cette situation en faisant une course. Les élèves doivent alors trouver le compromis entre prise de risque et continuité de l'échange avec des trajectoire pas trop haute pour ne pas perdre trop de temps, mais pas trop piquée pour assurer la continuité de l'échange et ne pas faire tomber le volant.

Mise en place des filets : les poteaux des filets doivent être sur la ligne car cela donne un repère supplémentaire à l'élève.

12/ Les 3 postures du badminton

Posture de précision : l'escrimeur

Objectif : s'échauffer sur les terrains et découvrir la position de précision

COOPERATION

Lors du début de l'échauffement avec raquette, l'intervenant propose de débiter par du jeu court (amorti / contre amorti) ou des drives mais pas de dégagement car c'est le coup (avec le smash) qui le plus violent physiquement.

La situation débute par un service en revers avec une frappe en translation pour ne pas faire monter le volant puis se poursuit par un échange contre amortis.

Le déplacement se fait par fente avant : la zone avant est brûlante, il faut rentrer et ressortir immédiatement en utilisant un déplacement en pas chassé, pose du pied talon pointe.

OPPOSITION

Objectif : éviter les contre amorti trop long : poser le volant (relachement)> taper le volant

Après une période de coopération, on passe sur une opposition. Le terrain est constitué uniquement de la zone avant sur un demi-terrain.

Le but de la situation de cet aménagement est donc d'éviter les amortis tendus type tennis.

Contenus d'enseignements : attaquer la bande du filet, c'est à dire prendre le volant le plus haut possible et le plus vite possible après qu'il ait franchi le filet. Orientation du tamis quasi à l'horizontal + être relâché + tenir sa raquette de manière souple

Evolution 1 : idem + Rush and Kill

Objectif : éviter que les volants ne montent trop (ne pas taper le volant)

le rush est le déplacement tandis que le Kill est un smash près du filet sur un amorti haut.

Le Kill est possible dans tout le terrain, pas uniquement dans la zone avant.

Pour un bon Kill, il faut viser l'épaule qui tient la raquette, c'est la zone la plus complexe à défendre au badminton.

Le but de la situation et l'apparition du Kill sont d'éviter les amortis qui montent trop haut.

Elle permet donc d'apprendre à moins monter les volants et être plus agressifs.

Evolution 2 : idem+lob

Objectif : forcer le joueur à se replacer et ne pas rester campé dans la zone avant

on apporte la possibilité de loper quand l'adversaire est trop proche du filet.

Le but est d'empêcher les élèves de se fixer proche du filet et d'être statique.

Evolution 3 : poste fixe avec contre amorti

Objectif : stabiliser les acquis en incitant sur le déplacement : travailler la fente avant du contre amorti.

Par deux, les élèves réalisent des échanges en coopération en alternant un volant court et un volant long. Un élève se déplace et l'autre est en poste fixe sur l'avant du terrain.

On commence toujours par le volant long. L'élève fixe est en avant du terrain et adopte la posture de précision. Au bout d'un certains temps, les deux élèves échangent leur rôle.

A partir du lycée (Niveau 3, 4 et 5), il est possible de travailler cette situation en compétition en apportant la notion de lob de défense (lift) et lob d'attaque.

L'incertitude de la compétition qui n'oblige plus à varier long court en alternance permet de mettre en évidence le sursaut de remplacement.

Posture de vitesse : le réactif

Maximum d'échanges en drive uniquement.

Pour le drive, la raquette est parallèle au filet. L'élève est sur ses appuis face au filet. C'est un coup puissant et rasant qui peut faire suite à un troisième type de service (coup droit, revers), le service tendu (service flick) pour surprendre l'adversaire.

Contenus d'enseignements : être bas sur les appuis, Le drive est une frappe rebond : « je frappe, je réarme »

Position de face raquette haute viser les cheveux de l'adversaire, trajectoire plate, volant qui tombe au fond du terrain si on le laisse passer,

Évolution 1 : Match en drive uniquement

Évolution 2 : match drive bloc

Après un échange en drive – drive, possibilité d'effectuer un bloc amorti. Si le bloc ne marque pas le point, le point se poursuit et se joue normalement.

Ce bloc se fait en coup d'attaque lorsque l'adversaire est sur les talons pour le prendre à contre-pied, ou se fait en situation de défense lorsque l'on est en retard pour faire jouer l'adversaire en main basse.

Deux sortes de blocs :

Bloc d'attaque : pour changer de rythme et mettre mon adversaire en déficit de temps.

Bloc de défense : lorsque que je suis en difficulté sur mon drive ou que je recule, afin de faire jouer son adversaire en main basse pour gagner du temps et prendre la direction de l'échange.

Posture de puissance : le bucheron ;)

échange en dégagement main haute

Contenus d'enseignements : rotation centrale (transfert du poids du corps) en même temps que la frappe, pro supination (c'est la rotation de l'avant-bras) pour donner de la vitesse qui créera de la puissance. Ce n'est pas la force mais la vitesse qui donnera de la puissance au volant.

2/ Comprendre les problèmes que pose la posture de profil

vivre les sensations du débutant : Etre empathique (Rodgers, 1971)

Situation : jouer à l'envers

Objectif : faire comprendre la difficulté que vie un débutant

Echange en main haute de la mauvaise main pour vivre les sensations du débutant : l'intervenant fait jouer de profil de la mauvaise main en demandant d'adopter la posture de profil parfaite : rotation centrale + prosupination

L'intervenant arrête le groupe et fait un point théorique : « Stop on arrête le massacre !!!! »

Limites de la position de profil

1) Chez les débutants car ils sont sur des repères visuelles

Comportement typique du débutant : il est de face avec une prise tapis avec un alignement œil – tamis – volant car il a besoin de repère visuel, il n'a pas intégré la longueur de sa raquette dans son schéma corporel, il a donc besoin de la regarder pendant qu'il joue.

Donc il a déjà du mal à faire des échanges, le mettre de profil lui coupe sa seule ressource de réussite car il ne voit pas sa raquette.

De même avec le débutant, on n'abordera pas les prises avec les élèves sauf pour l'index sur le manche, car la prise sera la conséquence des autres actions.

2) Les joueurs qui restent de profil

Cette position de profil est tellement répétée que certains joueurs ont tendance à resté de profil pendant la frappe, ce qui est une catastrophe car cela empêche la rotation

centrale, le passage de l'épaule et donc cela pose des problèmes de puissance et limite l'orientation des frappes.

- Ces limites amènent à requestionner cette position de profil et d'éviter l'enseignement techniciste qui voudrait pour tous les apprenants imposer une technique de haut niveau

La posture doit être pilotée selon la tactique :

On ne pilote pas la pratique des élèves par la technique mais par la tactique.

Pour un débutant, on pourra par exemple dans un premier temps partir de ses ressources visuelles en adoptant une tactique droite / gauche (où il pourra rester de face) car il n'a pas les ressources proprioceptives et kinesthésiques nécessaires pour jouer long.

L'indicateur pour les progrès chez le débutant est la placement du coude : plus il est sur le côté et vers l'arrière, plus il progresse.

3/ Propositions alternatives de travail

Pour des grands débutants en badminton, il est nécessaire de lui permettre d'augmenter son volume de jeu tout en faisant des choix tactiques. La stratégie droite gauche contourne un peu le problème de l'intégration de la longueur de la raquette dans le schéma corporelle car elle permet de jouer de face. Néanmoins, cela permet de ce décentrer progressivement du volant et ouvre la voie à divers apprentissages.

31/ Stratégie droite/gauche

Situation 1 : jeu en boîte

Pour des élèves de niveau 1 ou 2.

Il est interdit de jouer dans la zone avant ou dans la zone arrière. Si le volant tombe dans les couloirs latéraux, le point vaut 100 points, dans la zone centrale, il vaut 1 point.

En 1 contre 1, le premier arrivé à 5 points remporte le match, un 100 points équivaut donc à une mort subite, cela permet de faire apparaître une intention tactique chez l'élève : même mené 4 à 0, il a la possibilité de remporter le match.

(1, 10, 100pts, cher à David Rossi hyper EPS et Jérémie Gibon université de Hyères).

Contenus d'enseignements :

- -j'essaie d'éviter les revers,
- - jouer en main haute,
- -baisser les appuis,
- -essayer de faire jouer l'adversaire en main basse,
- -jouer vite en drive
- -jouer sur les côtés en lien avec le plan de frappe orienté et finir ds la direction visée en fin de geste.
- Pour éviter les fautes, il faut frapper en main haute avec les appuis bas. On peut d'ailleurs empêcher les élèves d'utiliser la main basse → 1 point pour l'adversaire si frappe en main basse.

- Pour marquer : il faut jouer sur les côtés, et donc orienter le plan de frappe vers la direction dans lequel on veut frapper avec la fin du geste dans cette direction.

Et en faisant jouer les enfants en droite gauche, ils vont commencer à se décentrer de leur alignement....

On peut définir 3 niveau dans la construction d'une tactique droite / gauche :

1. **Alternance** : jeu dans les zones opposées, essuie-glace : alternance droite / gauche.
2. **Le contre pied** : jeu sur le coup droit, sur le revers et une nouvelle fois sur le revers (le contre-pied est plus simple à réaliser sur le revers de l'adversaire car c'est un coup difficile à réaliser).
3. **La fixation** : on fixe l'élève d'un côté, pour finir par jouer de l'autre côté (R, R, R, R, CD) car au fur et à mesure l'adversaire se replacera de moins en moins au centre.

Les transformations visées par le pilotage par la tactique :

- Le but du débutant est de renvoyer le volant, on cherchera donc à **passer de renvoyer le volant à orienter son tamis pour créer une rupture.**

Grâce à ce pilotage par la tactique et l'orientation du tamis, on décentrera le joueur de l'alignement tamis œil volant.

Les exercices en survitesse vont permettre d'accélérer le décentrage car ne ils ne laissent pas le temps à l'élève de recentrer œil, tamis et volant.

Exemple : situation de 2 contre 1.

- **Se mettre derrière le volant pour le frapper**, cela nécessite alors une analyse de la trajectoire.

32/ Analyse de la trajectoire

L'analyse de la trajectoire est aussi très problématique chez les débutants, elle nécessite (et ce n'est pas souvent le cas de situations précises qui visent son apprentissage spécifique). en voici un exemple

Situation 2 : Statue de la liberté

Par deux, un élève effectue un service, son partenaire tient un cône (ou une boîte de volant) dans sa main libre et attrape le volant dans le cône. Le bras libre qui tient le cône doit rester tendu et ne pas bouger. L'élève doit donc lire la trajectoire du volant et se placer en conséquence pour le rattraper.

33/ Stratégie long / court

L'intervenant précise qu'il faudra bien entendu se confronter directement au problème et utiliser la stratégie long/court (facultative en CA1 et obligatoire en CA2). Cependant, il est nécessaire d'enseigner progressivement la position de profil en apprenant à l'élève à reculer petit à petit son coude :

Situation 3 : Spaghetti

On pose une lamelle (spaghetti) au sol, sur le T. Le but est de réaliser 10 échanges sans avoir le droit de dépasser le spaghetti.

Lorsque l'on réussit 10 échanges, on recule le spaghetti de 2 pieds et ainsi de suite.

L'objectif de la situation est de donner du sens à la position de puissance et donc à la posture de profil.

Dans un premier temps, l'élève frappera uniquement avec l'avant bras, puis au fur et à mesure qu'il éloignera son spaghetti, il utilisera le coude, puis prendre de plus en plus d'élan en reculant son coude, avant d'aborder une rotation du haut du corps sur le bas pour arriver ensuite à la position de profil pour chercher loin derrière et frapper avec puissance en utilisant la rotation centrale et la pro supination.

Pour favoriser la rotation centrale et le fait d'avancer en frappant le volant, on peut autoriser à l'élève de mettre un pied devant le spaghetti après la frappe.

Situation 4 : situation de recontextualisation

Sur un demi terrain, si l'on marque un point sans que le volant soit touché par notre adversaire en zone avant ou zone arrière (possibilité d'agrandir un peu la zone arrière), cela vaut 100 points.

On remarque également 3 niveaux sur la tactique long court avec :

1. L'alternance
2. Le contre pied
3. La fixation

En fin de niveau 3 et en niveau 4 (notion de rapport de force), on ajoutera la notion de prise d'info sur l'adversaire pour essayer d'anticiper les coups.

Objectif : pour neutraliser l'adversaire, il faut l'envoyer au fond. La construction du point se fait par l'arrière. On est donc sur une stratégie long/court et non pas court/long.

Combinaison stratégie droite/gauche et long/court :

Situation 5 : Ronde Italienne en 10/20/30.

Match en simple jusqu'à 10, puis les partenaires prennent la place et joue jusqu'à 20, puis double jusqu'à 30.

Intérêt :

- motivant pour le coaching (CMS) cf. Nicolas Mascret
- Le partenaire notifiera sur une feuille les frappes du joueur pour faire apparaître la zone de spectre de jeu. Cela permettra de définir le profil du joueur au regard de son spectre de répartition des points.

Le débutant aura un spectre de répartition organisé autour du T central.

L'élève de niveau 1 aura un spectre de répartition axé sur le jeu droite/gauche ou avant/arrière.

Le jeu avant est souvent inexploité alors qu'il est plus facile à réaliser que le jeu arrière et il faut jouer l'adversaire en main basse.

L'élève de niveau 2 aura un spectre de répartition qui combinera le jeu droite/gauche et avant/arrière.

L'élève des niveaux 3, 4 et 5 va progressivement tendre vers un spectre de répartition dans les 4 coins du terrain.

Conclusion :

En badminton, on observe **3 incertitudes** :

- **Spatiales** (droite/gauche, avant/arrière) → jeu horizontal
- **Temporelles** (changement de rythme) → jeu vertical
- **Evènementielles** (uniquement dans les niveaux 4 et 5), consiste à masquer des coups et faire des feintes.

Sur la position de profil : il faut casser la représentation qu'ont les enseignants comme quoi il faut tout le temps être de profil car cela ne représente que peu de temps dans le haut niveau et limitera les possibilités chez les élèves.

<http://aeeps.org/>

Prochaine intervention : arts du cirque le 18 avril à Dunkerque !

Intervention de Marc Cloes en Amphi à la FSSEP Lille 2, le 3 juin 2015 en soirée.