Gestes techniques : Badminton

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la technique de frappe, la mobilité, les placements et la gestion tactique du jeu pour optimiser la performance en simple ou en double.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer articulations, muscles et concentration.

1. Mobilisation des poignets, épaules, genoux, chevilles.
2. Étirements dynamiques (fentes, rotations, petits sauts).
3. Séance de shadow (déplacements sans volant, enchaînements).

Contrôle du matériel

Vérification raquette, volant, chaussures adaptées.

1. Raquette bien tendue (cordage, grip confortable).
2. Chaussures à semelle non marquante et amorti.
3. Volants adaptés à la salle ou à l'extérieur.

Technique de frappe

Grip (prise de raquette)

Optimiser la puissance et la précision des coups.

1. Grip universel légèrement relâché.
2. Rotation naturelle du poignet pour coup droit et revers.
3. Changer rapidement de grip pour enchaînements variés.

Frappe de base (coup droit, revers)

Maîtriser les gestes fondamentaux.

1. Préparation bras derrière, transfert du poids du corps.
2. Frappe devant le corps, extension du bras pour contrôler la direction.
3. Suivi de la raquette après la frappe, corps orienté vers la cible.

Smash, amorti et dégagement

Varier les coups pour surprendre l'adversaire.

1. Smash : frappe puissante du haut vers le bas après saut ou extension.
2. Amorti coup léger et précis proche du filet.
3. Dégagement long, frappe haute pour repousser l'adversaire en fond de court.

Déplacements et placement sur le terrain

Prise d'appuis et déplacements

Gagner en efficacité et réactivité.

1. Déplacements rapides sur la pointe des pieds.
2. Pas chassés, croisements, fente avant/arrière selon la trajectoire du volant.
3. Retour systématique au centre après chaque frappe.

Anticipation et lecture du jeu

Développer la capacité à anticiper les trajectoires.

1. Observer la posture de l'adversaire.
2. Prévoir la direction du volant selon la position et le coup.
3. Adaptation rapide du déplacement et de la posture.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.