



Dispositif
JEUNES

Document réalisé par la
Direction Technique Nationale
avec la participation de Sylvain BOUILLET,
coordonnateur de l'ETR
de la ligue de la région Centre.

Conception & Réalisation - MPO - 06 09 75 03 43 - Impression - PATON



**FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
BADMINTON**

9-11 avenue Michelet
93583 Saint-Ouen Cedex
Tél. 01 49 45 07 07
Fax 01 49 45 18 71
Email : ffba@ffba.org



Livret
du jeune joueur

MiniBad

▷ Motricité

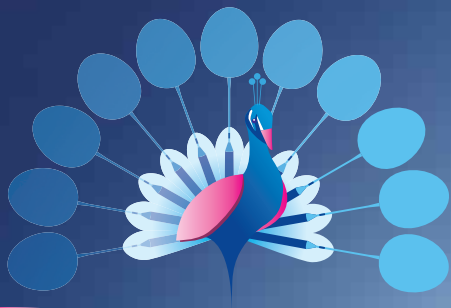
Voici ton 2^e livret pour t'aider à améliorer tes déplacements sur le terrain de badminton.

Utilise ce livret CHEZ TOI à ton propre rythme, en complément des séances de ton club.

Tu trouveras dans ce carnet 10 tests pour t'apprendre à bien poser tes pieds (tes appuis) au sol et à te déplacer plus efficacement.

Lorsque tu penses maîtriser un exercice, demande au responsable de ton club de le valider.

Tu pourras alors passer à l'étape suivante.



MiniBad
motricité

Club

Nom du responsable
de l'école de jeunes

.....

Livret délivré le

..... / /

Signature du titulaire



date de naissance

..... / /

nom et prénom

.....

Quelques recommandations pour t'aider à **RÉUSSIR** les tests.

Au badminton, il faut apprendre à **maîtriser son équilibre** et à avoir de **bons appuis** pour se déplacer correctement.

À chaque fois que tu poses un pied au sol, tu réalises ce que l'on appelle un appui.

Les appuis dynamiques vont te permettre de réagir, démarrer et te déplacer rapidement.

Essaie de conserver cette attitude durant les tests. Ne te penche pas en avant, cela va t'aider à les réussir.

N'hésite pas à demander conseils au responsable de ton club.



Des schémas vont t'aider à comprendre les enchaînements des tests.



● PIED DROIT
● PIED GAUCHE
1 ORDRE DES POSITIONS



Exerce-toi à ne pas poser le talon au sol.

Voici le **MATÉRIEL** nécessaire pour réaliser les tests.

Au badminton, il faut aussi apprendre à effectuer une **reprise d'appuis**.

Une reprise d'appuis consiste à se rendre disponible en effectuant un léger sursaut pour jaillir dans toutes les directions.

Observe les 3 dessins

Si tu fais un grand saut, tu vas perdre du temps. Essaie plutôt d'écarter tes appuis sans trop monter ton bassin.

! Cherche bien à rester très dynamique

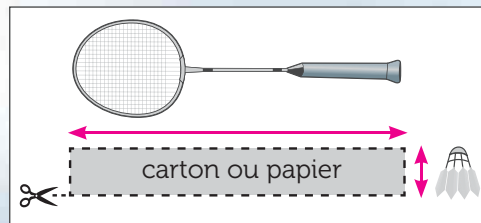


Exerce-toi autant de fois que tu le souhaites



Pour utiliser ce livret chez toi, tu as besoin de fabriquer **une croix**.

- 1 • Découpe 2 bandes de papier ou 2 cartons de la dimension suivante :



- 2 • Colle les 2 bandes ensemble :

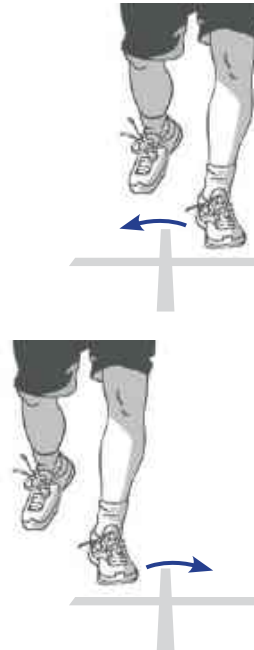


Pour le dernier test, tu as aussi besoin d'une **corde à sauter**. Elle te servira tout au long de ton parcours de joueur de badminton.

Cocher la case
lorsqu'une
étape est
validée par le
responsable
de ton club.

- Étape **1** Le zébulon
- Étape **2** La marelle
- Étape **3** L'étoile
- Étape **4** Le clap-clap
- Étape **5** Le pas malais
- Étape **6** Le saut du chat
- Étape **7** Le pas de danse
- Étape **8** Le tamtam volant
- Étape **9** Le tourniquet
- Étape **10** Le saut à la corde

Je suis capable de faire
un cloche-pied en sautant
sur les côtés.



Test

- ▶ enchaîner 2 cloche- **pied gauche** pour passer de droite à gauche de la ligne
- ▶ puis effectuer le même exercice avec le **pied droit**

Enchaînement à exécuter **2 fois**
(12 appuis au sol) le plus vite possible.

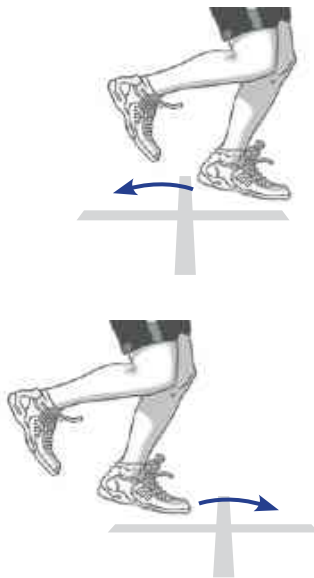


Validation

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

Je suis capable de faire un cloche-pied en sautant vers l'avant et vers l'arrière.



Test

- ▶ enchaîner 2 cloche- **pied gauche** pour passer derrière et devant la ligne
- ▶ puis effectuer le même exercice avec le **pied droit**

Enchaînement à exécuter **2 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



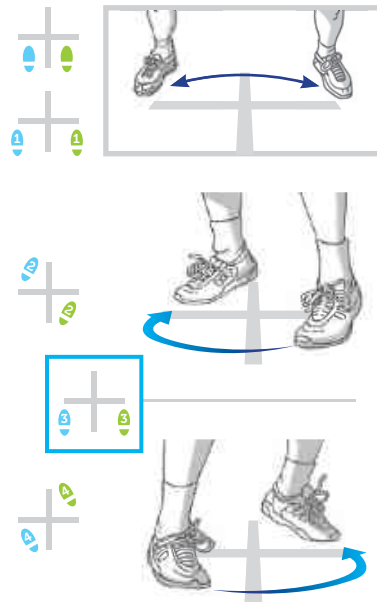
8"  ne pas toucher la croix

Validation

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

Je suis capable d'effectuer une reprise d'appuis puis d'orienter mes appuis en diagonale.



Test

- ▶ réaliser une reprise d'appuis
- ▶ **décaler les pieds** dans la diagonale de la croix
> **pied gauche devant**
- ▶ reprise d'appuis
- ▶ **décaler les pieds** sur l'autre diagonale
> **pied droit devant**

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



8"  ne pas toucher la croix

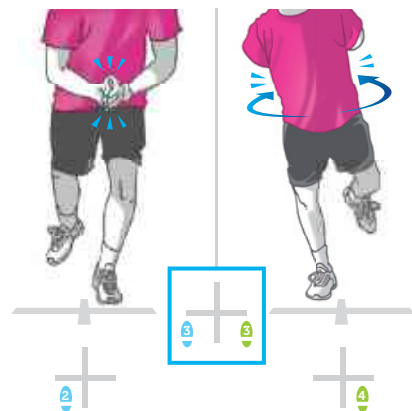
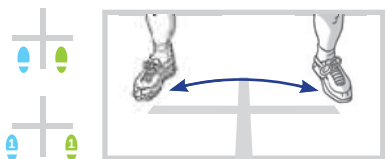
Validation

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

4 le clap-clap

Je suis capable d'enchaîner une reprise d'appuis et un cloche-pied coordonné avec une frappe dans les mains.



Test

- ▶ réaliser une reprise d'appuis
- ▶ **cloche-pied gauche** en frappant devant
- ▶ reprise d'appuis
- ▶ **cloche-pied droit** en frappant derrière

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



Validation

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

5 le pas malais

Je suis capable d'avancer et de reculer mes pieds l'un après l'autre.



Test

- ▶ **avancer** le pied gauche puis le pied droit
- ▶ **reculer** ensuite le pied gauche puis le droit

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



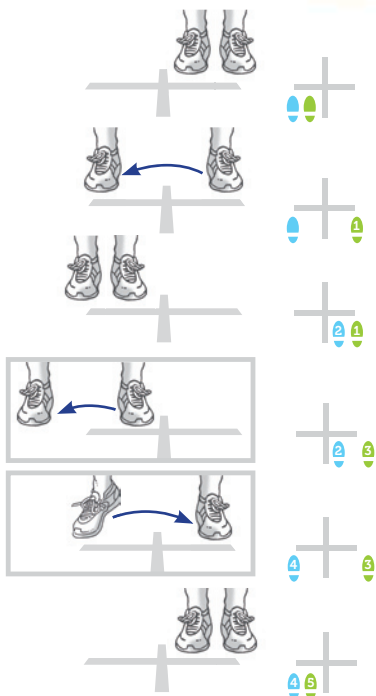
Validation

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

6 le saut du chat

Je suis capable de décaler mes pieds sur les côtés l'un après l'autre.



Validation

Test

- ▶ déplacer à **droite** le **pied droit**, puis le **pied gauche**
- ▶ prendre appui à nouveau sur le pied droit pour pouvoir pousser à gauche > **le pied droit (appui 3) s'écarte à droite**
- ▶ déplacer à **gauche** le **pied gauche**, puis le **pied droit**

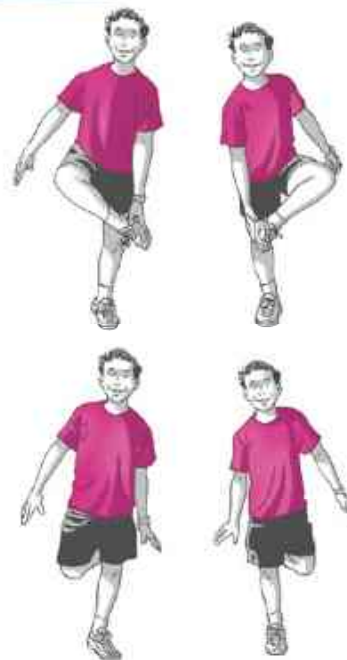
Enchaînement à exécuter **2 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



ne pas toucher la croix

7 le pas de danse

Je suis capable de sauter d'un pied à l'autre en coordonnant un "pied-main opposée".



Test

- ▶ **sauter sur l'appui gauche** en touchant simultanément le **pied droit** avec la **main gauche** devant soi
- ▶ même exercice de l'autre côté
- ▶ **sauter sur l'appui gauche** en touchant simultanément le **pied droit** avec la **main gauche** derrière soi
- ▶ même exercice de l'autre côté

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



Validation

Date
..... / /

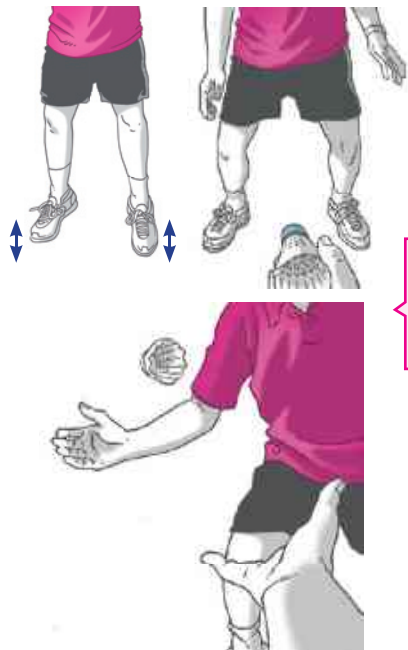
Signature du responsable
de l'école de jeunes :

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

8 le tamtam volant

Je suis capable de réaliser de petits pas très rapides sur place et de réagir pour me déplacer sur les côtés ou sauter et attraper un volant.



Test

- ▶ réaliser des petits pas sur place avec une grande fréquence

Le responsable se place en face et lance un volant à 1m à droite ou à gauche.

- ▶ réaliser une reprise d'appuis pour se déplacer sur le côté et attraper le volant



Validation

3 réussites minimum sur 5 essais

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

le tourniquet 9

Je suis capable de réaliser de petits pas très rapides sur place et de réagir pour faire une pirouette.



Test

- ▶ réaliser des petits pas sur place avec une grande fréquence

DROITE le responsable
GAUCHE annonce

- ▶ réaliser un tour complet dans le sens annoncé



*Tu ne dois avoir aucune hésitation.
La réception du saut doit être suivie d'une reprise d'appui.*



Validation

3 réussites minimum sur 5 essais

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

10 le saut à la corde

Je suis capable de sauter à la corde.



Test

- ▶ réaliser **20 tours** de corde à sauter le plus vite possible sans s'arrêter



Validation

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

Bravo
pour tes progrès !

Tu as réussi l'ensemble
des tests de ce 2^e livret.
À bientôt pour les
épreuves du **PassBad** !