FFBaD
Fédération Française
de Badminton

LE PARCOURS DE FORMATION DU JEUNE JOUEUR VERS LE HAUT NIVEAU

POURQUOI UN PARCOURS DU JEUNE JOUEUR ?

Le partage qualitatif des Orientations Techniques du Haut-Niveau (OTHN) constitue une aide fondamentale permettant l'accès à la précieuse victoire ultime à laquelle chaque joueur de badminton aspire. Afin d'accompagner au mieux l'appropriation des OTHN et dans le respect de l'acte pédagogique de chaque entraineur, il nous a semblé judicieux à la Direction Technique Nationale de proposer une démarche curriculaire de développement de tous les besoins nécessaires à la victoire.

Les propositions formulées dans cette brochure permettront, sans nul doute, d'organiser au mieux la progressivité du développement harmonieux du jeune joueur. Elles vont contribuer, par un partage des analyses des experts sur les besoins du badminton de haut niveau et sur une compréhension du développement harmonieux de l'enfant, à savamment doser les contenus d'entrainement sur l'ensemble des exigences et des possibilités d'acquisition.

Nous vous proposons, ici, des pistes de mise en œuvre pour organiser la progressivité des apprentissages fondamentaux. Le groupe d'experts ayant contribué à son élaboration a souhaité également approfondir la connaissance de tous dans la maitrise des contenus d'entrainement afin d'augmenter la liberté pédagogique des entraineurs et les laisser ainsi poser un regard d'autant plus attentif aux besoins réels de chaque joueur pris dans sa singularité.

Nous avons l'ambition d'investir plus vite les espaces facilitant l'accès à un haut niveau sans lacune pour aller plus loin vers les performances attendues. Trop de talents ont été limités dans leur génie en étant contraints par des manques. Evitons les mauvais départs, rendons les difficultés surmontables et surtout répondons aux besoins de chacun et aux exigences du badminton de haut niveau.

Telle est notre ambition. Tel est l'enjeu de ces propositions qui accompagnent nos OTHN.

Philippe Limouzin *DTN*
Fabrice Vallet *DTN adjoint haut niveau*
Vincent Laigle *Coordonateur OTHN*

Remerciements aux experts :
Thomas ADAM, Philippe GEORJON, Cyrille GOMBROWICZ, Christophe JEANJEAN, Loic PARLON et Thibault PILLET.

SOMMAIRE

INTRODUCTION 4

GUIDE D'UTILISATION DES FICHES PRATIQUES 5

FICHES DESCRIPTIVES DES THÉMATIQUES 12

JOUER EN STRATÈGE
Prise et traitement de l'information (dans la vitesse) 14
Le coup d'après 16
L'entrejeu 17
Les premiers coups 18

SE DÉPLACER EN RYTHME
Le timing de déplacement 20
La reprise d'appuis marquée et orientée 21
Le pied frappe 22

FRAPPER POUR DÉSTABILISER
La maniabilité et le changement de prise 24
L'armé marqué et précoce 26
Le relâché serré 27
Fixation/Feinte 28

RAPPELS SUR LES STRUCTURES 30/31

PRÉCONISATIONS SUR LA PLANIFICATION D'UNE SAISON 32/35

PROGRAMMATION DES ENTRAINEMENTS 36/43

INTRODUCTION

Cet outil, qui se veut très pratique, a pour but de définir et d'organiser les compétences et habiletés technico-tactiques à développer pour atteindre l'excellence en badminton. En déclinant les OTHN 2017, le document fixe les priorités fédérales pour la formation du jeune joueur vers le haut niveau. Elaboré en collaboration avec les entraineurs nationaux des différentes strates du parcours du joueur, il se destine essentiellement aux responsables et entraîneurs des Clubs Avenir, Pôles Espoirs et Pôles France Relève.

Cette première partie se consacre à la formation technico-tactique. S'en suivra une seconde dédiée à la préparation physique des jeunes joueurs.

CONTENU DE L'OUTIL

L'outil « Parcours du jeune joueur vers le Haut Niveau - La formation Technico-Tactique » est composé de 2 documents :

1. Livret d'accompagnement général

2. Les fiches pratiques

- 1 Tableau synthétique de répartition des priorités par période
- 20 fiches pratiques sur les « priorités Hautes »

Le **livret d'accompagnement** commun à toutes les structures, se fixe les objectifs suivants :

- Clarifier l'utilisation de l'outil ;
- Partager une philosophie commune de l'entrainement (de la préparation à la situation de compétition), basée sur les OTHN ;
- Apporter des aides à la planification annuelle et à la programmation des entrainements.

Les 11 **tableaux par thématique** fixent les enjeux du développement de ces habiletés et met en avant les observables et fondamentaux.

Le **tableau synthétique des priorités** reprend les trois périodes identifiées dans le parcours du jeune joueur vers le haut niveau et fixe les priorités hautes, moyennes et faibles pour chacune d'entre-elles.

Et enfin, les **fiches technico-tactiques** définissent pour chacune des 19 priorités hautes, les compétences à maitriser en fin de période et apportent des aides concrètes à l'entraîneur sous formes d'exemple de situations pédagogiques à mettre en place, de conseils pratiques et de vidéos à visionner. Ainsi sur l'ensemble des thématiques et des périodes, environ 150 situations pédagogiques sont proposées aux entraineurs de Club Avenir, Pôle Espoirs et Pôle France Relève.

GUIDE D'UTILISATION DES FICHES PRATIQUES

Les priorités hautes, moyennes et faibles

Nous définissons 11 thématiques technico-tactiques dans la formation du jeune joueur vers le haut niveau. Elles représentent les grandes orientations qui doivent guider l'ensemble des planifications d'entraînement sur ces dix années de construction. En sortie du monde junior, l'objectif est que le joueur ait développé un large choix de réponses quelle que soit la situation rencontrée et une compréhension du sens du jeu en simple ou en double lui permettant de résoudre les problématiques liées à l'ADN de notre discipline : le Duel.

Les habiletés technico-tactiques à maitriser en sortie des U19

JOUER EN STRATÈGE

1. Prise et le traitement de l'information (dans la vitesse)
2. Le coup d'après en simple ou en double
3. Les premiers coups en simple ou en double
4. L'entrejeu en simple ou en double

SE DÉPLACER EN RYTHME

5. Reprise d'appuis marquée et orientée
6. Timing de déplacement (reprise d'appuis et replacement)
7. Pied frappe + qualité de replacement (1er pas)

FRAPPER POUR DÉSTABILISER

8. Maniabilité et changement de prise
9. Relâché serré
10. Armé fort et précoce
11. Fixation / feinte

Ces 11 thématiques technico-tactiques sont réparties en priorités faibles, moyennes et hautes en fonction des 3 périodes de référence. Certaines, comme le relâché serré, représentent une priorité haute sur les 10 années de formation ; d'autres, comme l'armé marqué ou l'entrejeu, le sont sur une seule période.

Attention - Les thématiques présentées dans les tableaux de priorités ne sont pas organisées en fonction de leur importance.

LES 3 NIVEAUX DE PRIORITÉ

Comment comprendre et utiliser ces trois niveaux de priorités ?

LES PRIORITES HAUTES

9-13 ans (Club Avenir)	13-16 ans (Pôle Espoirs)	16-19 ans (Pôle France Relève)
• Timing de reprise d'appuis • Reprise d'appuis marquée - qualité de démarrage • Pied frappe + qualité du premier pas de replacement • Maniabilité - changement de prise • Relâché serré • Armé fort et précoce • Fixation / feinte • Prise et traitement de l'information	• Coup d'après en simple ou en double • Prise et traitement de l'information • Premiers coups en simple et en double • Reprise d'appuis marquée et orientée • Pied frappe + qualité du premier pas de replacement • Relâché serré « *finger power* » • Fixation / feinte	• Coup d'après en simple ou en double • Entrejeu • Relâché serré « *finger power* » • Premiers coups en simple ou en double • Timing de replacement

Les priorités hautes (20 au total) représentent les éléments forts à développer sur la période concernée. Durant les 3 ou 4 saisons de formation ciblée, l'entraineur reste bien évidemment libre et créatif sur l'agencement de ces éléments dans les différentes programmations. En fonction des particularités de son groupe d'entraînement, il est tout à fait envisageable de construire une planification et des programmations différenciées ; mais elles devront toutes se fixer comme objectif prioritaire, le développement des compétences attendues en fin de période (à 13, 16 et 19 ans). L'évaluation technico-tactique portera essentiellement sur les thématiques ciblées en priorités hautes pour toutes les catégories et en priorités moyennes pour les 16-19 ans.

Pour chacune de ces priorités hautes, vous trouverez une fiche descriptive avec les compétences attendues et des aides à l'entraîneur.

LES PRIORITES MOYENNES

9-13 ans (Club Avenir)	13-16 ans (Pôle Espoirs)	16-19 ans (Pôle France Relève)
• Premiers coups en simple ou en double • Reprise d'appuis orientée	• Timing de déplacement - reprise d'appuis et replacement • Armé fort et précoce • Entrejeu • Gestion de l'entrejeu	• Prise et traitement de l'information (dans la vitesse) • Pied frappe + qualité du premier pas de replacement • Timing de reprise d'appuis • Reprise d'appuis marquée et orientée • Fixation / feinte • Armé fort et précoce

Les priorités moyennes doivent être utilisées différemment en fonction de la catégorie concernée. De 9 à 13 ans, elles ne peuvent être abordées qu'en périphérie des objectifs forts de cette période. Les jeunes joueurs y seront sensibilisés progressivement mais cela ne devra pas entraver le développement des huit thématiques en priorité haute.

De 13 à 16 ans, les priorités moyennes sont régulièrement évaluées pour aménager la programmation en fonction du développement de chaque joueur. Un jeune ne maîtrisant pas les compétences attendues en fin de période, peut maintenir un focus particulier sur une priorité pendant une ou deux saisons supplémentaires. L'entraîneur peut alors garder comme objectif les compétences attendues sur la période précédente, tout en maintenant une forte exigence sur les priorités hautes. Par exemple, sur la thématique de l'armé marqué et précoce, si un joueur ne maîtrise pas suffisamment une des compétences attendues à 13 ans, il gardera comme objectif fort cette thématique sur la saison suivante. L'armé marqué et précoce restera donc en priorité haute pour son entrée dans la deuxième période de formation (13-16 ans).

De 16 à 19 ans, en Pôle France Relève, les priorités moyennes font parties intégrantes de la programmation tout au long de la période. Sur toutes les situations proposées, l'entraineur reste intransigeant sur ces habiletés déjà fortement abordées en Pôle Espoirs. Au travers du développement du coup d'après en simple ou en double, il parait évident que les notions de pied frappe, de reprise d'appuis marquée, de timing de déplacement ou d'armé fort et précoce restent au cœur des programmations. Dans le travail des premiers coups ou du relâché serré (priorités hautes), on retrouve logiquement les notions de fixations et de feintes (priorités moyennes).

Avec des joueurs de 16 à 19 ans se destinant au plus haut niveau international, l'entraineur se doit donc d'avoir une approche davantage systémique de la programmation des entrainements.

LES PRIORITES FAIBLES

9-13 ans (Club Avenir)	13-16 ans (Pôle Espoirs)	16-19 ans (Pôle France Relève)
• Entrejeu • Coup d'après	• Maniabilité – changement de prise	• Maniabilité – changement de prise

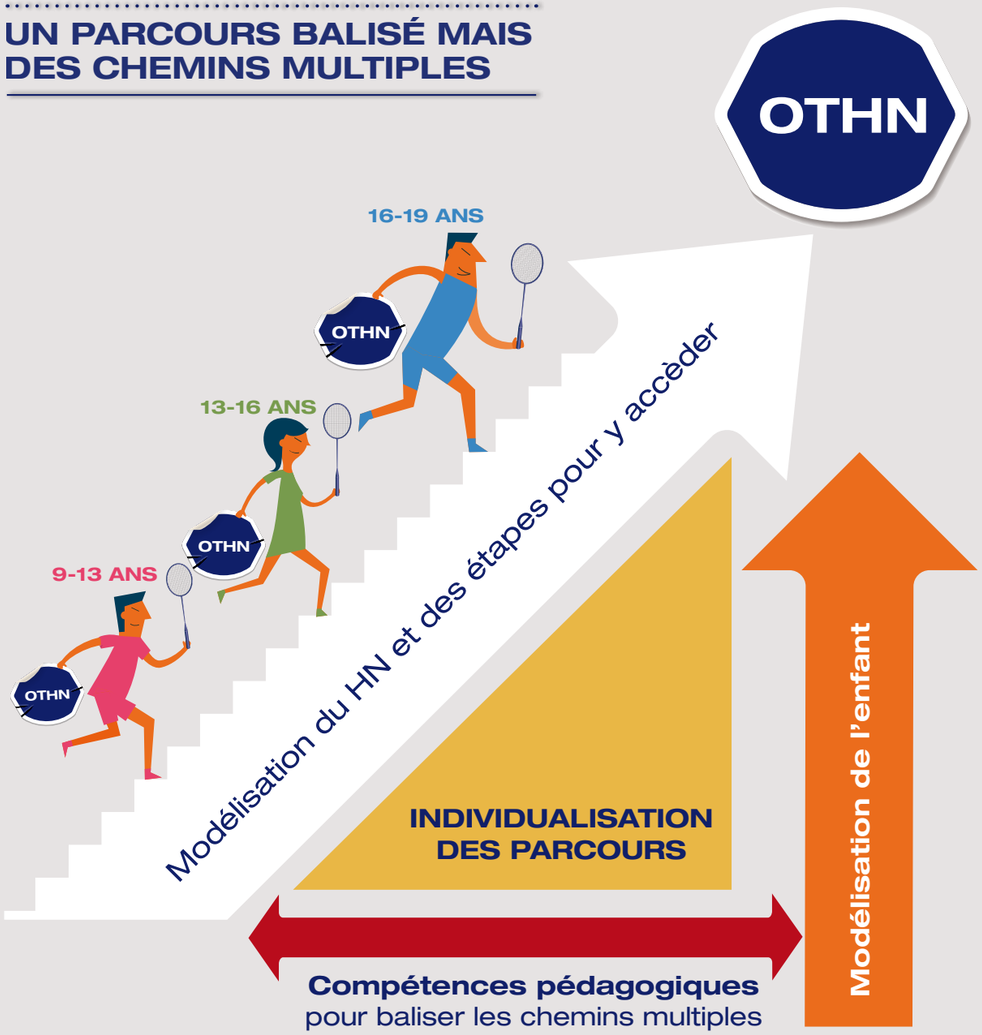
Les priorités faibles ne seront que très peu abordées sur les 3 périodes de formation du jeune joueur. Elles représentent les habiletés technico-tactiques qui doivent être maitrisées sur la période concernée (c'est le cas de la maniabilité en 16-19 ans par exemple) ou les habiletés qui n'ont pas encore de sens dans le parcours de formation (c'est le cas de la gestion de l'entrejeu pour les 9-13 ans).

UN PARCOURS BALISÉ MAIS DES CHEMINS MULTIPLES

Vous aurez compris après ces lignes, que l'outil proposé doit s'envisager avec une grande souplesse d'utilisation. Les marqueurs forts de chaque niveau et les compétences attendues représentent des moyens de baliser les parcours mais certainement pas des passages obligés pour chaque catégorie, indépendamment du niveau de développement de chaque jeune joueur. Il convient donc de construire de véritables **parcours individualisés** en prenant en compte la modélisation du haut niveau (OTHN 2017) mais également les étapes de développement de l'enfant.

Ce sont alors les compétences pédagogiques de l'entraîneur qui permettent de baliser ces chemins multiples et d'assurer ainsi une formation adaptée à chaque jeune badiste.

UN PARCOURS BALISÉ MAIS DES CHEMINS MULTIPLES



LA QUESTION DU DÉVELOPPEMENT DES STYLES DE JEU INDIVIDUELS

Si dans la construction d'un joueur, il est indispensable de développer les points forts pour aller vers le haut niveau, cela deviendra une réelle priorité à partir de 13 ans. Bien sûr, cela ne veut pas dire qu'il ne faut jamais développer les forces des joueurs entre 9 et 13 ans, mais simplement que l'objectif est de les laisser émerger avec le développement du style individuel, tout cela dans le but de respecter les fondamentaux technico-tactiques présentés dans les OTHN.

Les fondamentaux de la période ciblée (priorités hautes) sont indispensables à la poursuite du parcours vers le haut niveau. L'idée à bien prendre en compte ici est de considérer qu'un point faible parmi les priorités hautes des 9-13 ans deviendra vite rédhibitoire s'il persiste entre 14 et 17 ans.

Ceci s'avère être d'autant plus crucial qu'il s'agit de fondamentaux bien plus faciles à acquérir avant 13 ans (voir avant 10/11 ans) plutôt qu'après, et que nous retrouvons dans tout ce qui touche à la coordination spécifique :

- Pied-frappe ;
- Reprise d'appuis ;
- Qualité du premier pas de replacement ;
- Armé fort et précoce ;
- Relâché-serré ;
- Fixation / feinte : c'est dans ce registre que les coups forts peuvent être développés plus fortement, dans le respect de l'armé, du relâché serré et de la maniabilité ;
- Et bien sûr tout ce qui a trait à la maniabilité / changement de prises + prise et traitement de l'information, le tout dans la vitesse.

En effet, à cet âge, le système nerveux étant en plein développement, c'est le moment propice pour ces apprentissages moteurs car les progrès seront très importants. Après 13 ans, les progrès restent possibles mais avec une marge de progression moindre. Le but est d'automatiser ces fondamentaux avant 13 ans (technique), même si par la suite il faudra ajouter encore de la vitesse et de la puissance (physique).

AGE CHRONOLOGIQUE VS AGE BIOLOGIQUE

De plus, nous savons que les différences entre âge biologique et âge chronologique sont importantes à prendre en compte. En effet, on ne saurait considérer que pour tous les jeunes joueurs d'une même année de naissance, les objectifs et les planifications doivent être identiques.

En termes de développement biologique et psychomoteur, trois années peuvent séparer deux enfants du même âge *(voir tableau « Etapes de développement de l'enfant)*. Il paraît donc essentiel de bien identifier les caractéristiques de chaque joueur de son groupe d'entraînement pour adapter au mieux les objectifs fixés et les programmations.

Ces préconisations seront d'autant plus importantes au moment d'aborder l'entraînement des qualités physiques mais il convient également d'en tenir compte dans le développement des habiletés technico-tactiques des jeunes badistes.

Les étapes de développement de l'enfant

Age Civil	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Développement biologique et psycho-moteur	Grande enfance fille												
	Grande enfance garçon												
			Adolescence fille										
					Adolescence garçon								
											Age adulte		
Structure d'entrainement		Club Avenir											
						Pôle Espoirs							
									Pôle France Relève				
Catégories	Mini Bad	Poussin		Benjamin		Minime		Cadet		Junior		Senior	
Scolarité	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	2ème	1ère	Term.	Post Bac	
Age Civil	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

JOUER EN STRATÈGE

Dans l'élaboration des stratégies de jeu et des tactiques à plus court terme, il convient de prendre en compte systématiquement 3 principes fondamentaux.

L'analyse des possibilités adverses et de la qualité de ses propres frappes doit permettre d'anticiper **le coup d'après**. Dans la représentation du joueur, une frappe est donc toujours liée à la suivante. Cette notion fait appel aux qualités de lecture du jeu, d'analyse du contexte et de prise d'initiative. Particulièrement importante sur l'espace avant du terrain dans toutes les disciplines, l'anticipation du coup d'après représente un élément central des OTHN.

L'utilisation de l'entrejeu qui correspond à la zone privilégiée pour maintenir ou gagner une situation favorable, s'est très fortement développée depuis quelques années dans toutes les disciplines. L'entrejeu apparait aujourd'hui comme un incontournable à maitriser pour répondre au défi stratégique du jeu moderne.

Enfin, **l'importance des 4 premiers coups n'est plus à prouver mais nous devons chercher l'excellence** dans ce registre. Dans les cinq disciplines, l'avantage pris sur le début d'échange influence très fortement le résultat du match. Il apparaît essentiel de développer chez les badistes français un esprit stratégique et conquérant sur le service, le retour et l'enchaînement des coups suivants.

SE DÉPLACER EN RYTHME

Se déplacer dans le rythme juste permet de répondre à l'incertitude créée par l'adversaire et d'être placé dans les meilleures conditions pour la frappe du volant.

Ce rythme juste se caractérise par **un timing de déplacement** adapté au moment de la reprise d'appuis, de la frappe et du replacement.

Pour faciliter le développement de cette motricité spécifique à notre discipline, deux éléments viennent en appui du timing de déplacement :

La reprise d'appuis marquée aussi bien au niveau de la poussée au sol que de l'orientation, qui permet de prendre des options de jeu et de faire des choix tout en assurant une couverture efficiente du terrain. Cette notion est au service d'une bonne gestion du coup d'après.

Et **le pied frappe** qui reste fondamental notamment sur les frappes de construction de l'échange.

FRAPPER POUR DÉSTABILISER

L'armé marqué et précoce place le joueur dans les meilleures conditions pour créer de l'incertitude chez l'adversaire ; une priorité sur toutes les frappes à tous les niveaux. Dans de nombreuses situations, en le synchronisant avec la reprise d'appuis, il est également le garant d'une anticipation efficace du coup fort de l'adversaire.

Le relâché serré vient ensuite en appui de l'armé fort et précoce pour créer encore davantage de désordre chez l'adversaire. Véritable marqueur du badminton moderne, il permet la frappe de chaque volant en limitant les amplitudes, ce qui facilite la fixation et l'enchainement sur le coup d'après dans la vitesse.

Enfin, **la fixation** sur tous les volants joués et l'utilisation de **feintes** permettent de constamment créer de l'incertitude chez l'adversaire et d'optimiser les stratégies de jeu. La fixation sur chaque frappe doit véritablement être considérée comme une priorité d'apprentissage.

L'efficacité de l'armé et donc de la fixation sur chaque frappe ne sera assurée qu'avec un développement préalable des qualités de changement de prises. Cela paraît essentiel de disposer d'une maniabilité performante pour tirer un profit maximum des fixations et des feintes. De plus, les qualités de changement de prises représentent une arme importante pour répondre aux joueurs qui utilisent « le jeu en stratège ». Il convient donc de s'assurer que la maniabilité reste une priorité d'apprentissage dès le plus jeune âge comme le préconisent les Orientations Techniques Nationales du Dispositif Jeunes. **La maniabilité représente donc un pré-requis indispensable à l'ensemble des notions développées dans les OTHN 2017.**

JOUER EN STRATÈGE

PRISE ET TRAITEMENT DE L'INFORMATION (DANS LA VITESSE)

Définition prise et traitement de l'information (dans la vitesse) : sur la base des informations disponibles, il s'agit de créer ou d'entretenir des réflexes conditionnés (ou automatismes) par différents stimuli spécifiques à l'activité badminton et destinés à améliorer l'anticipation (acte tactique visant à réduire l'incertitude du joueur et à en créer pour l'adversaire).

9-13 ans Priorité **Haute** (orientée sur maniabilité et changements de prises)

13-16 ans Priorité **Haute**

16-19 ans Priorité **Moyenne**

ENJEUX TACTIQUES

1/ Etape cognitive, « Décoder les informations pour décider d'une organisation » : reconnaître des situations types pour développer des stratégies de réponses (sélection / programmation) avant le signal de réponse (surtout quand le temps disponible pour agir est court) : secteur qui nécessite une connaissance des probabilités de réponses adverses pour amorcer/réaliser une organisation anticipée à la frappe adverse. Cette étape permet de construire une meilleure gestion du coup d'après par l'utilisation du timing de replacement et de l'orientation de la reprise d'appuis et en facilitant le timing de reprise d'appuis

2/ Etape psychomotrice, « Mettre en place l'organisation choisie » : développer les réponses effectives en cherchant à améliorer la vitesse de réaction, l'exactitude de la réponse, la vitesse du mouvement et sa précision. Les situations avec incertitude et pression temporelle sont recherchées. Le travail de cette étape psychomotrice représente une des clés de la gestion de la vitesse et de l'incertitude.
Elle permet d'adapter l'organisation gestuelle et donc d'engendrer des réponses variées et performantes sous pression temporelle.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Les observables de ce thème sont assez larges car il s'agit de construire un faisceau d'indices nous permettant d'évaluer les joueurs.
Cependant, voici les questions auxquelles nous pouvons répondre afin d'évaluer le niveau acquis mais aussi jouer sur les variables mises en avant pour développer ce niveau là où les manques ressortent :

Domaine cognitif :
- Le joueur joue-t-il « juste » ?
- Le joueur est-il capable d'analyser le jeu adverse ? De s'y adapter ? De changer de stratégie ?
- Fait-il des choix dans l'orientation / timing de la reprise d'appuis ? S'organise-t-il pour le coup d'après ?
- Fait-il un choix dans l'armé avant la frappe adverse ?

Domaine psychomoteur :
- Son niveau de précision est-il bon dans la vitesse ?
- S'adapte-t-il à une fréquence d'échanges élevée (défenses, jeu à plat, jeu espace avant, situations avec adversaires en surnombre…) ?
- Parvient-il à varier les réponses en étant sous pression temporelle et les adapter à la situation ?

JOUER EN STRATÈGE

LE COUP D'APRÈS

Définition : anticipation du coup suivant en fonction de la frappe jouée et des possibilités de réponses adverses.
Anticipation : capacité de prévoir, de supposer ce qui va arriver et d'adapter son comportement pour en tirer avantage.

9-13 ans Priorité Faible | **13-16 ans** **Priorité Haute** (en double, focus sur jeu sans volant) | **16-19 ans** **Priorité Haute**

ENJEUX TACTIQUES

Quelle que soit la situation, les joueurs doivent prendre en compte le coup d'après. Le développement de l'anticipation devient un incontournable du badminton de haut niveau. Cette notion représente souvent la clé pour prendre l'ascendant dans l'échange et pour gagner le combat.

La prise en compte du coup d'après :

- Induit le développement du timing de replacement ;
- Permet de répondre efficacement aux frappes adverses ;
- Facilite le démarrage dans le rythme juste ;
- Facilite les enchaînements et réduit le coût énergétique ;
- Permet le développement d'un jeu performant dans l'entrejeu ;
- Donne un avantage psychologique sur l'adversaire ;
- Induit le développement des frappes dans le retard.

En lien avec la phase cognitive de la prise d'information (voir fiche)

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

La maitrise du pied frappe, du timing de replacement, du relâché serré et de l'armé précoce sont les éléments essentiels d'une bonne gestion du coup d'après.

Le coup d'après est particulièrement intéressant pour faire la différence sur le mi court/filet, zone sur laquelle la grande majorité des matchs va se gagner au plus haut-niveau.

En double, la prise en compte du coup d'après par la paire induit le développement du **jeu sans volant**.
Les deux joueurs doivent adapter le replacement, l'orientation des appuis et l'armé à leur propre frappe, à celle de leur partenaire et aux possibilités de réponse des adversaires.
Il convient également de prendre en compte le placement et le déplacement de son partenaire pour optimiser la gestion du coup d'après.

Pour anticiper, il est important d'accepter le retard et donc de développer de l'aisance dans cet espace.

JOUER EN STRATÈGE

L'ENTREJEU

Définition : utilisation privilégiée de vitesses intermédiaires dans les situations de jeu équilibrées vers une zone mi-court qui évolue en fonction des disciplines et du contexte.

9-13 ans Priorité Faible | **13-16 ans** Priorité Moyenne | **16-19 ans** Priorité Haute

ENJEUX TACTIQUES

L'entrejeu est une zone identifiée sur le terrain de l'adversaire.
L'entrejeu est une zone du terrain de l'adversaire particulièrement intéressante à rechercher dans le jeu de construction de l'échange ou pour inverser un rapport de force. En simple, elle correspond à la partie avant du terrain mais sans être trop proche du filet.
En double, elle se situe plus éloignée du filet, souvent entre les deux joueurs en situation d'attaque.

Jouer l'entrejeu :

- Réduit les possibilités de réponse et facilite donc l'anticipation du coup d'après et les enchaînements de frappe ;
- Challenge la créativité de l'adversaire en proposant un jeu neutre ;
- Evite de perdre l'initiative en éloignant l'adversaire du filet ;
- Associé au centre du joueur, il impose des difficultés de changement de prises, de maniabilité et augmente les probabilités de coups faibles de l'adversaire ;
- Associé au centre de demi-terrain, il permet de fermer son propre terrain et facilite l'enchaînement des frappes dans les meilleures conditions ;
- Permet d'inverser le rapport de force en situation défavorable (défense ou retard au fond du court).

En double, la maîtrise de l'entrejeu permet de garder l'attaque après une défense des adversaires. C'est une habileté particulière.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Il est particulièrement important de jouer dans l'entrejeu avec une certaine vitesse mais en recherchant les trajectoires descendantes après le filet.
L'objectif étant de faire jouer l'adversaire dans une zone d'inconfort sous et loin du filet.

Chaque trajectoire vers l'entrejeu doit se combiner avec une position de la raquette prête à armer fort dès la frappe adverse pour gérer au mieux le coup d'après.

Le pied frappe est particulièrement important à maitriser dans l'entrejeu.

Pour optimiser l'utilisation de l'entrejeu il convient d'analyser quel espace (revers ou coup droit) pose le plus de difficultés à l'adversaire.

L'utilisation de vitesse intermédiaire est à privilégier vers l'entrejeu, pour donner le moins de possibilité possible à l'adversaire et contraindre une réponse neutre ou faible.

JOUER EN STRATÈGE

LES PREMIERS COUPS

Définition : qualité et variété de chacun des 4 premiers coups avec une volonté constante de lier service et 3e coup, retour de service et 4e coup.

9-13 ans Priorité **Moyenne** | **13-16 ans** Priorité **Haute** | **16-19 ans** Priorité **Haute** (spécialisation)

ENJEUX TACTIQUES

La réflexion sur les premiers coups est un principe incontournable sur les 5 disciplines.

Beaucoup de rencontres se jouent sur l'avantage pris sur les premiers coups de l'échange.

Les bons choix sur les premiers coups :

- Permettent de réduire les réponses adverses et facilitent donc l'anticipation du coup d'après ;
- Mettent une pression importante sur le serveur ou le receveur ;
- Développent l'analyse du jeu et la concentration ;
- Permettent de déséquilibrer l'échange en sa faveur ;
- Facilitent la mise en place de scénarii de jeu ;
- Permettent de prendre un avantage psychologique sur l'adversaire.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

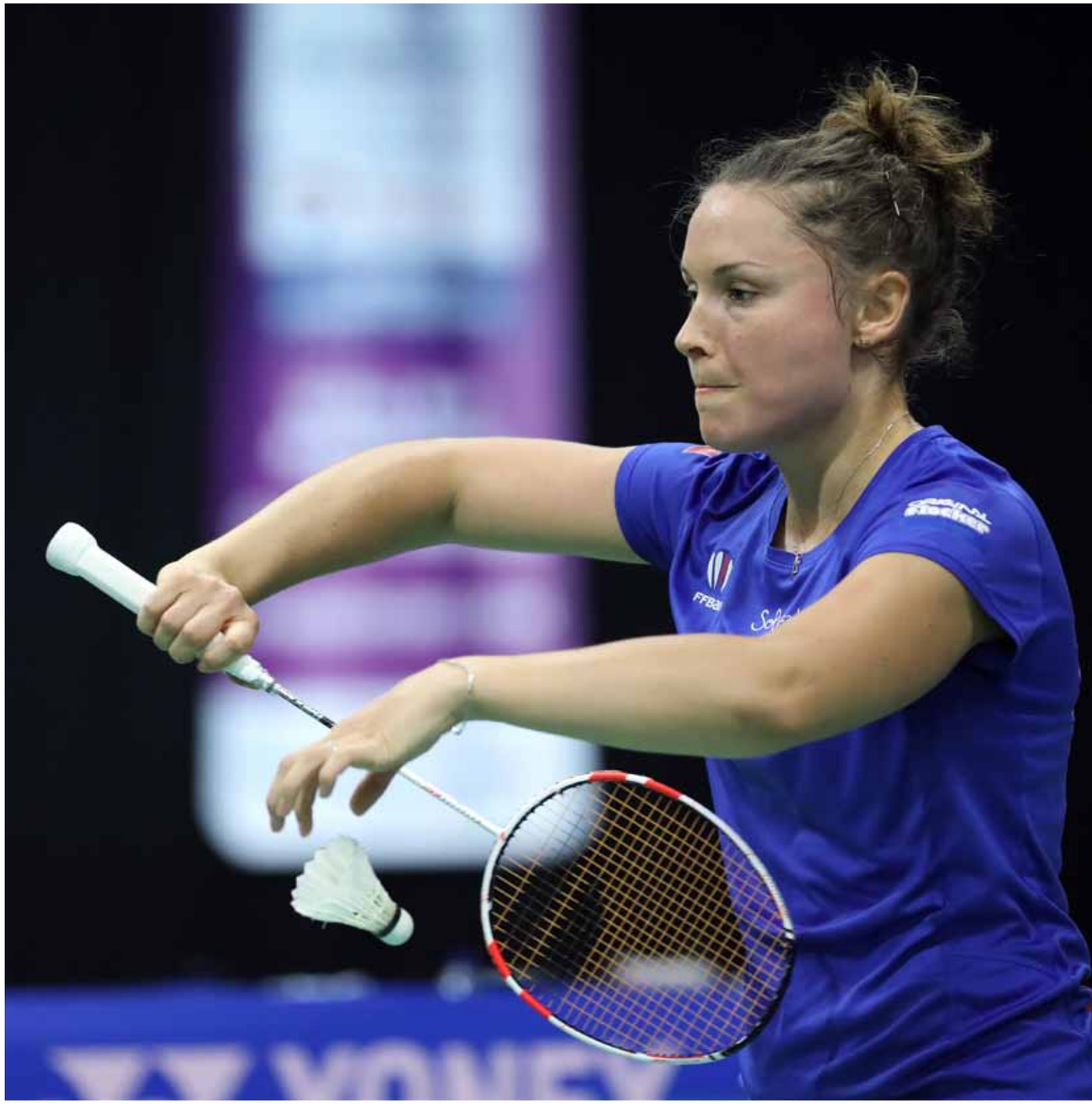
Chaque service s'accompagne d'une anticipation de 3e coup et chaque retour d'une anticipation du 4e. Suivant la situation ou les disciplines, ces anticipations du coup d'après se caractérisent par une orientation des appuis et un armé précoce.

Sur le service et retour, il est important de développer les variations de trajectoires et de vitesses de volant. Faire des choix de service en fonction des appuis et de la prise de l'adversaire.

En retour de service, la maîtrise du pied frappe permet d'assurer la qualité de l'anticipation du coup d'après. Cette anticipation doit toujours permettre de contrôler le jeu en cas de surprise.

En double, l'entrejeu est particulièrement intéressant à utiliser sur les 4 premiers coups pour contraindre les adversaires à produire un coup faible.

Les qualités de relâché serré optimisent l'efficacité de la fixation en service et en retour de service.



SE DÉPLACER EN RYTHME

LE TIMING DE DÉPLACEMENT

Timing de reprise d'appuis : reprise d'appuis systématique **juste après** la frappe adverse.
Timing de replacement : replacement en fonction de la trajectoire produite et des possibilités de réponse de l'adversaire.

9-13 ans **Priorité Haute** (focus sur la reprise d'appuis) | **13-16 ans** **Priorité Moyenne** | **16-19 ans** **Priorité Haute** (focus timing de replacement)

ENJEUX TACTIQUES

Le bon timing de la reprise d'appuis :
- Facilite la prise d'information et le changement de direction par l'arrêt du replacement ;
- Permet de démarrer dans le rythme juste, ni trop tôt ni trop tard et de pousser fort ;
- Permet de répondre à la fixation de l'adversaire ;
- Facilite l'utilisation du pied frappe.

Le timing de replacement :
- Facilite un replacement dans le rythme juste, c'est-à-dire dans une dynamique appropriée au contexte ;
- Induit le développement des qualités de lecture du jeu ;
- Induit un premier pas de replacement puissant (pied frappe) ;
- Permet d'assurer la qualité (timing et puissance) de la reprise d'appuis pour le coup d'après ;
- Assure une récupération optimale entre les frappes.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Pour réaliser une reprise d'appuis dans le bon timing, le joueur ralentit son déplacement et effectue systématiquement un saut d'allégement au moment de la frappe adverse, pour assurer une reprise d'appuis j**uste après** la frappe. Dans la mesure du possible, cette reprise d'appuis ne doit pas être précédée par un temps d'immobilité. La dynamique des appuis doit être assurée.

Pour cela, le timing de replacement est essentiel. Il se caractérise par une adaptation de la vitesse de replacement à la trajectoire produite et aux possibilités de réponse de l'adversaire. Sur une trajectoire offensive, le joueur se replace plus rapidement qu'après une frappe défensive.

Le timing de replacement est particulièrement important sur l'espace filet-mi-court après la production de lob offensif ou défensif. Dans les deux cas, le premier pas de replacement doit être puissant et dynamique, pour ensuite permettre d'adapter la vitesse de replacement vers la reprise d'appuis suivante.

SE DÉPLACER EN RYTHME

LA REPRISE D'APPUIS MARQUEE ET ORIENTEE

Définition : la reprise d'appuis marquée est caractérisée par la forte poussée au sol permettant le démarrage du joueur, juste après l'impact adverse.

9-13 ans **Priorité Haute** | **13-16 ans** **Priorité Haute** | **16-19 ans** **Priorité Moyenne**

ENJEUX TACTIQUES

Le développement de la reprise d'appuis marquée représente un enjeu fort de la formation du jeune joueur. Axée dans un premier temps sur la poussée au sol, elle doit progressivement intégrer les notions d'orientation des appuis et de timing en lien avec la lecture du jeu.

La reprise d'appuis marquée :
- Facilite l'explosivité du démarrage par la mise sous tension des chaînes musculaires ;
- Permet de prendre le volant tôt et donc de prendre du temps sur l'adversaire ;
- Permet de réagir efficacement à l'incertitude créée par les frappes adverses.

L'orientation des appuis :
- Permet d'anticiper le coup d'après ;
- Induit le développement de la lecture du jeu ;
- Assure une couverture optimale du terrain.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Pour réaliser une reprise d'appui marquée, le joueur effectue un très léger saut ou un allègement en écartant les appuis et en fléchissant les genoux. Il réalise donc un « écart poussé » avec un bref temps de contact au sol, pour démarrer et se diriger vers la zone de frappe du volant. L'écart des appuis doit être au minimum au niveau de la largeur des épaules. Cet écart minimum permet de garantir l'équilibre et de dégager de la puissance.

Avec le développement des qualités musculaires, le joueur peut progressivement augmenter la distance entre ses appuis et ainsi augmenter la poussée au sol. L'écartement des appuis facilite également la poussée horizontale.

La reprise d'appuis doit s'effectuer juste après la frappe de l'adversaire (voir timing de déplacement).

Selon la situation, l'orientation de la reprise d'appuis peut varier.
En situation offensive, le pied droit ou gauche s'oriente fortement vers l'avant.
En défense les appuis peuvent être au même niveau ou très légèrement décalés. Avec l'expérience, le joueur adopte une orientation des appuis adaptée au contexte de jeu.

SE DÉPLACER EN RYTHME

LE PIED FRAPPE
La qualité du premier pas de replacement

Définition : synchronisation de la pose du pied et de la frappe du volant.

9-13 ans Priorité Haute | 13-16 ans Priorité Haute | 16-19 ans Priorité Moyenne

ENJEUX TACTIQUES

Le pied frappe est une notion fondamentale qu'il convient de systématiser dans toutes les phases de construction d'échange. Essentiel sur les fentes, le joueur peut également s'en rapprocher en saut lorsqu'il veut assurer une gestion idéale du coup d'après.

Le pied frappe permet d'assurer un premier pas de replacement puissant et dynamique. La qualité de ce premier pas est caractérisée par une forte poussée de l'appui opposé au sens de replacement, sur les fentes et les réceptions de saut. Cette poussée permet au joueur de se replacer idéalement pour assurer une bonne gestion du coup d'après. C'est particulièrement important sur les déplacements latéraux en attaque et maintien d'attaque en double.

Le pied frappe :

- Représente l'élément essentiel de l'équilibre des déplacements ;
- Permet un replacement dans le rythme juste pour le coup d'après. Après la frappe, le temps est compté ;
- Donne davantage de poids, d'impact au volant frappé ;
- Optimise la fixation et le contrôle des trajectoires ;
- Permet de réaliser une économie physique non négligeable.
- En fond de court, l'avancée dans la frappe est facilitée. Au filet, le replacement dans le rythme juste est facilité ;
- Oblige le joueur à adopter une dynamique des appuis sur chaque volant joué.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Au-delà de la synchronisation de la pose du pied et de la frappe, il convient de tenir compte des éléments suivants :

- Sur toutes les fentes, quelle que soit la position sur le terrain, le joueur frappe le volant au moment de la pose de l'extrémité antérieure du pied après avoir attaqué le sol avec le talon.
- Sur les sauts en fond de court et mi-court, le timing peut légèrement se décaler avec une frappe juste avant la pose du pied dans la phase descendante de la suspension mais la recherche du pied frappe reste intéressante sur toutes les situations de construction de l'échange.

La poussée sur le premier pas de replacement, après une fente ou une réception de saut, est dynamique (qualité élastique) et puissante. Cette poussée permet au joueur de se replacer en peu de pas (amplitude optimale), quelle que soit la situation.

FRAPPER POUR DÉSTABILISER

LA MANIABILITÉ ET LE CHANGEMENTS DE PRISE

(DONT PRISE ET TRAITEMENT DE L'INFORMATION DANS LA VITESSE POUR LES 9-13 ANS ; VOIR FICHE THÉMATIQUE SPÉCIFIQUE)

Définition maniabilité : aisance dans la manipulation de la raquette (surtout dans la vitesse) permettant la production de frappes variées et fixées. Capacité à changer de prises rapidement.

9-13 ans Priorité **Haute** | **13-16 ans** Priorité **Faible** | **16-19 ans** Priorité **Faible**

ENJEUX TACTIQUES

Son apprentissage moteur est bien plus facile entre 9 et 13 ans (âge d'or pour la fréquence / vitesse gestuelle). Ensuite (au-delà de 13 ans), il s'agit davantage de se focaliser sur la qualité de la prise et du traitement de l'information pour construire des réponses tactiques adaptées, considérant ainsi que le secteur de la maniabilité et changements de prises est maîtrisé à 13/14 ans.

La « maniabilité – changements de prises » permet au joueur d'émettre plusieurs frappes performantes en dépit d'une pression temporelle qui peut être forte en main haute et main basse.
C'est le pré-requis indispensable au développement de la qualité de toutes les frappes (fixation, précision, vitesse, contrôle). La maniabilité est donc au service de l'efficacité tactique.

Le relâché serré est facilité par une maniabilité maîtrisée.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Les éléments suivants représentent les marqueurs d'une maniabilité adaptée :

- Relâchement de la main et des doigts favorisant les changements de prise rapides.
- Faculté à alterner 2 frappes qui exigent 2 prises différentes.
- Faculté d'accélération du volant avec peu de segments mobilisés (doigts, main, avant-bras) = la prise permet d'avoir le choix sur la vitesse à mettre dans le volant.
- Faculté à atteindre différentes cibles avec la même prise (ou presque) = la prise est adaptée.
- Faculté à armer tôt avec la prise adéquate.
- Faculté à gérer la vitesse dans l'espace proche.

FRAPPER POUR DÉSTABILISER

L'ARMÉ MARQUÉ ET PRÉCOCE

Définition : préparation marquée de la frappe par un armé synchronisé avec la reprise d'appui ou le démarrage.

9-13 ans Priorité **Haute** | **13-16 ans** Priorité **Moyenne** | **16-19 ans** Priorité **Moyenne**

ENJEUX TACTIQUES

L'armé est caractérisé par une position de la tête de raquette lui permettant uniquement d'avancer vers le volant au moment d'effectuer la frappe. Il fait partie intégrante du déplacement.

L'armé marqué et précoce :

- **Représente l'élément fondamental d'une bonne fixation de l'adversaire ;**
- En l'associant à la qualité des prises de raquette, il permet de disposer d'une grande variété de frappes ;
- Assure la qualité des trajectoires ;
- Accentue l'efficacité du relâché serré ;
- Facilite le déplacement équilibré jusqu'à la frappe ;
- Permet de répondre à la vitesse de jeu en anticipant les trajectoires adverses, notamment sur le mi-court.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

L'armé se caractérise techniquement par un coude dégagé du corps (un « coude libre ») dès le démarrage ou la reprise d'appuis. Pour faciliter cet armé fort et précoce, le coude doit également être légèrement dégagé du corps avant la frappe de l'adversaire et même pendant le replacement. La tête de raquette se place en fonction des possibilités de réponse de l'adversaire pour permettre un armé dès le démarrage.

En coup droit, l'ouverture de la main ou extension du poignet tôt dans le déplacement est essentielle notamment en main basse.

En revers de fond de court et sur les frappes main haute à mi-court, le coude est toujours en flexion pendant l'armé. Suivant la situation et la position sur le terrain, cette flexion est plus ou moins prononcée.

L'armé est également caractérisé par un coude libre du bras non raquette sur toutes les frappes. Il a pour fonction d'équilibrer le déplacement, de garantir un meilleur contrôle des trajectoires et de faciliter le placement de profil. Au filet, le joueur place le bras non raquette dans le même axe que le bras raquette dès le début de l'armé.

Dans certaines situations, l'armé peut se faire simultanément à la reprise d'appuis. C'est le cas par exemple en position offensive au filet en double et dans le jeu rapide en mi-court dans toutes les disciplines.

FRAPPER POUR DÉSTABILISER

LE RELÂCHÉ SERRÉ

Définition : action de serrage des doigts sur le grip au moment précis de la frappe. La qualité du serrage est accentuée par le relâchement de la main avant la frappe.

9-13 ans Priorité **Haute** | **13-16 ans** Priorité **Haute** (stabilisation technique) | **16-19 ans** Priorité **Haute** (développement force)

ENJEUX TACTIQUES

Le relâché serré est un véritable marqueur du badminton moderne. Il convient donc de l'appréhender dès le plus jeune âge.

Le relâché serré permet :

- De limiter l'amplitude gestuelle lors de la frappe du volant ;
- D'enchainer les frappes dans la vitesse grâce à la limitation du suivi de frappe (particulièrement important en double) ;
- D'accentuer l'accélération du volant ;
- De réaliser des frappes « rebond » telles que le stick smash, le drive ou le kill au filet ;
- De garantir l'équilibre du corps en limitant l'amplitude des gestes ;
- D'accélérer le volant en fin de frappe ;
- De fixer / feinter efficacement et d'empêcher les anticipations adverses ; de perturber le timing de reprise d'appuis ;
- De rendre les frappes plus économiques énergétiquement grâce à la phase de relâchement ;
- D'augmenter le niveau de précision en solidifiant l'orientation choisie de la tête de raquette au moment du « serré » ;
- D'augmenter l'éventail des orientations possibles du volant, le « relâché » apportant des possibilités d'adaptation plus grandes jusqu'au dernier moment.

La qualité du « relâché » est étroitement liée au niveau de confiance du joueur sur sa technique de frappe en particulier.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

Le relâché-serré est conditionné à la réalisation de deux phases successives :

1/ Phase de l'armé durant laquelle il est essentiel d'assurer le relâchement de la prise sur le grip.

2/ Phase de la frappe où le « serré » intervient à l'impact avec le contrôle et l'explosivité recherchés en fonction de la frappe programmée.

Le timing est essentiel ici pour rendre la frappe performante. Il s'agit de caler les différentes phases sur le rythme du volant en fonction de l'endroit où on veut impacter celui-ci. Les erreurs d'appréciation dans ce registre auront pour effet de ne pas atteindre la vitesse de volant escomptée ni la cible recherchée.

Au filet, la qualité des lobs en termes de contrôle et de vitesse des trajectoires est très fortement conditionnée à la qualité du relâché serré. Il permet d'enclencher la frappe en ayant une tête de raquette très proche du volant, ce qui accentue également la fixation. Dans cette situation, l'amplitude du geste est très faible.

Sur les frappes rebonds telles que le stick smash, le dégagement en revers, le drive ou le kill au filet, réalisées essentiellement grâce au relâché serré, la tête de raquette est bloquée juste après l'impact et revient légèrement dans le sens opposé à la frappe.

FIXATION / FEINTE

Définitions :
Fixation : masquage et suspension de la frappe pour perturber la reprise d'appuis adverse.
Feinter : donner une fausse information pour tromper l'adversaire.

9-13 ans Priorité **Haute** | **13-16 ans** Priorité **Haute** | **16-19 ans** Priorité **Moyenne** (stabilisation)

ENJEUX TACTIQUES

La fixation de l'adversaire doit s'envisager sur chaque frappe quelle que soit la situation. Même dans le retard ou en défense, le joueur doit développer des qualités de fixation qui lui permettront de (re) prendre l'avantage dans l'échange.

Chaque joueur doit également développer un panel important de coups feintés. Pour cela le travail des feintes doit s'envisager régulièrement dans toutes les programmations d'entraînement, notamment en U14 et U16.

Ces deux notions essentielles pour performer au plus haut niveau permettent de :
- Créer de l'incertitude et perturber la reprise d'appuis et la prise d'informations ;
- Donner un avantage psychologique très important au joueur qui prend l'ascendant dans ce domaine ;
- Réduire les possibilités de réponses adverses et donc de faciliter l'anticipation ;
- Induire le développement de la créativité ;
- Créer une dépense physique non négligeable chez l'adversaire en multipliant les changements de direction.

OBSERVABLES – FONDAMENTAUX

La fixation est indissociable d'un armé marqué et précoce et des qualités de relâché serré lors de la frappe.

En main haute, le joueur montre à son adversaire qu'il est prêt à frapper fort. Il peut ensuite varier le timing de la trajectoire de raquette jusqu'au volant pour réaliser l'ensemble des frappes.

Sur l'espace filet, le relâché serré lui permet d'enclencher la frappe en ayant une tête de raquette très proche du volant ; il repousse donc au maximum la prise d'information de l'adversaire en produisant un geste très court.

Le pied frappe est un marqueur fort d'une bonne fixation.

L'évaluation des fixations et feintes s'effectue par l'observation et l'analyse du déplacement de l'adversaire.

Tableau synoptique des cahiers des charges des structures du Projet de Performance Fédéral (PPF)

	INSEP	Pôle France Relève (PFR)	Pôle Espoirs Schéma d'Entraînement Régional	CLUB Avenir
Objectifs	Performances internationales	Formation des joueurs au haut niveau senior Préparation des joueurs des Equipes de France Jeunes	Affirmer et développer les bases de la Performance en rapport avec la déclinaison des OTHN Préparation des joueurs des Equipes de France jeunes	Acquérir les bases de la Performance
Indicateur de résultats	Performances réalisées	Performances jeunes et flux vers l'INSEP	Flux vers PFR et performance des U17	Flux vers le Collectif France Avenir (CFA) Progression en Groupe France Avenir (GFA)
Population	Titulaire Equipe de France (EDF) Joueurs potentiellement sélectionnables sur Thomas & Uber Cup et potentiel podium olympique sur 2024	Membre EDF jeunes ou Collectif France Jeunes 16-20 ans Junior 1 / Junior 2 / Senior 1 / Senior 2	Potentiels haut niveau 13 à 16 ans Minime 1 / Cadet 1 / Cadet 2 Exceptionnel Minime 1 ou Junior 1 (validation DTN)	Potentiels issus du Dispositif Avenir National (DAN) détection. Entre 9 et 13 ans
Système de recrutement	Résultats internationaux Commission nationale de sélection	Maîtrise des OTHN, potentiel senior et résultats Commission nationale de sélection	Maîtrise des OTHN, potentiel senior et résultats Commission nationale de sélection	DAN de détection Compétitions de proximité
Sortie	En rapport avec la réalisation des objectifs sportifs	Fin de Senior 2 maximum	Fin de Junior 1 ou statut sparring	14 ans
Installations	6 à 10 courts normés	6 à 10 courts normés	6 à 10 courts normés	4 courts
Volume d'entraînement annuel (VE)	960<VE<1000 48sx5jx4h	805<VE<900 46sx5jx3,5 biquotidien	600<VE<800 45sx4jx3h + 45sx1,5h	350<VE<450

Tableau synoptique des cahiers des charges des structures du PPF

Les tableaux suivants fixent des repères de classements en catégories U15, U17 et U19 pour réaliser des résultats internationaux et pour une éventuelle entrée ou un maintien en Pôle France Relève. On parle ici de **classement français senior**. Par exemple, TOP 50 représente un joueur que l'on estime appartenir aux 50 meilleurs français en sénior.

Garçons	U15 (minime 2)	U17 (cadet 2)	U19 (junior 2)
Niveau estimé pour résultats internationaux **TOP 8 Europe**	Top 150	Top 50	Top 20
Niveau estimé pour possibilité de titres internationaux **TOP 3 Europe**	Top 50	Top 35	Top 5 (Top 150 mondial)
Niveau estimé minimum en fin de saison **pour une éventuelle entrée** en Pôle France Relève	x	Top 50	Top 20
Niveau estimé minimum en fin d'année **pour un maintien** en pôle France Jeune	x	Top 30	Top 10
Filles			
Niveau estimé pour résultats internationaux **TOP 8 Europe**	Top 100	Top 35	Top 10
Niveau estimé pour possibilité de titres internationaux **TOP 3 Europe**	Top 50	Top 20	Top 3 (Top 100 mondial)
Niveau estimé minimum en fin de saison **pour une éventuelle entrée** en Pôle France Relève	x	Top 20	Top 5
Niveau estimé minimum en fin d'année **pour un maintien** en pôle France Jeune	x	Top 20	Top 5

Tableau de correspondance âge/volume d'entraînement/niveau de jeu à atteindre

Le tableau suivant balise le **parcours idéal** des jeunes joueurs du Projet de Performance Fédéral en termes de volume d'entraînement et de niveau de jeu à atteindre.
Ces niveaux de jeu ne représentent que des repères pour les entraîneurs. Chez les plus jeunes, le développement des priorités hautes par période constitue l'enjeu majeur mais les repères de niveaux de jeu à atteindre permettent de situer chaque joueur sur le chemin de l'excellence.

Volume annuel d'entraînement et compétitions	Age	Niveau de jeu
750 à 1000h soit de 15 à 20h par semaine sur 48 semaines puis en fonction de la maturité du joueur	18 - 22 ans et plus	**Objectif de niveau à 22 ans** Top 50 mondial en simple Top 30 mondial en double
800 à 900 h soit 15 à 17 h par semaine sur 46 semaines	16 - 19 ans	Maitrise des compétences attendues à 19 ans (priorités hautes) **Objectif de niveau à 19 ans** Top 150 mondial en simple homme Top 100 mondial en simple dame Top 75 mondial en double Objectif : Top 5 français
650 à 800h soit 12h à 15h par semaine sur 45 semaines	13 - 16 ans	Maitrise des compétences attendues à 16 ans (priorités hautes) **Objectif de niveau à 16 ans** TOP 20 français (garçon) TOP 10 (fille) sans les étrangères
350 à 450 h par année, soit 8h par semaine sur 42 semaines dans le cadre de l'entraînement classique dont 3 semaines sur la période estivale	9 -13 ans	Maitrise des compétences attendues à 13 ans (priorités hautes) **Objectif de niveau à 13 ans** N3 pour les garçons N2/N1 pour les filles

Cadrage compétitif

Nous définissons 3 typologies de compétitions à utiliser :

1- COMPÉTITIONS « RÉFÉRENCE » : l'évaluation est uniquement basée sur le résultat obtenu au regard des objectifs fixés.

- 2 maximum dans l'année en 9-13 ans
- 3 maximum dans l'année en 13-16 ans
- 4 maximum dans l'année en 16-19 ans

2- COMPÉTITIONS « PERFORMANCE » : l'évaluation est basée prioritairement sur le **niveau de jeu** et le résultat même si elle est complétée par la mise en place des moyens développés à l'entraînement.

3- COMPÉTITIONS « DÉVELOPPEMENT » : l'évaluation est basée prioritairement sur **la mise en place des moyens développés à l'entraînement** même si elle est complétée par l'évaluation du résultat.

LES COMPÉTITIONS SUPPORTS ET INDICE D'ÉNERGIE ASSOCIÉ

Les compétitions suivantes peuvent entrer dans l'une ou l'autre des typologies de compétitions, ci-dessus, en fonction du joueur et des choix opérés dans la planification annuelle des compétitions (en dehors des compétitions de référence par définition : 8 Nations, 6 Nations, Championnat d'Europe ou Championnat du Monde, JOJ, toutes à indice 4).

COMPÉTITIONS À IE* 3 OU 4

- Compétitions internationales (IE : 4)
- France jeune (IE : 4)
- France senior (IE : 3)
- Compétitions jeunes nationales (IE : 3)
- Circuit FFBaD senior (IE : 3)

COMPÉTITIONS À IE 1 OU 2

- Compétitions jeunes inter-régionales, régionales, voire départementales pour les plus jeunes (indice énergie : 1 à 2) ; Favoriser dans l'ordre : 1/ TIJ 2/ TRJ 3/ TDJ et surclasser si besoin pour obtenir un maximum de matchs intéressants.
- Tournois seniors (indice énergie : 2)
- Interclubs senior (indice énergie : 1 à 2) ; 1 journée IC = ½ tournoi.

Préconisations pour la construction du calendrier compétitif

- **Planifier les cycles de développement** sans compétition à indices 3 et 4 ni compétition de référence ou de performance (2 à 3 cycles d'entraînement de 4 à 6 semaines de 15 à 19 ans), (4 à 5 cycles pour les 9-14 ans).
- **Supprimer des compétitions** à indice 3 et 4 si pas suffisamment de périodes de développement.
- **Planifier de manière à ce que 3 natures différentes de compétitions** se côtoient durant la saison à savoir : compétition nationale et internationale dans son année d'âge, compétitions nationales dans les années d'âges supérieures et compétition en senior.

	U11	U13	U15	U17	U19
Nombre de tournois préconisés	15-20	15-20	18-20	18-20	20-22
Nombre de matchs préconisés	120-180	120-180	120-180	100-180	100-150
Nombre de compétitions de référence préconisées	x	2	3	3 à 4	4
Nombre de cycles (de 4 à 6 semaines) de développement sans compétition à IE 3 ou 4	5 cycles	4 à 5 cycles	3 à 4 cycles	2 à 3 cycles	2 à 3 cycles

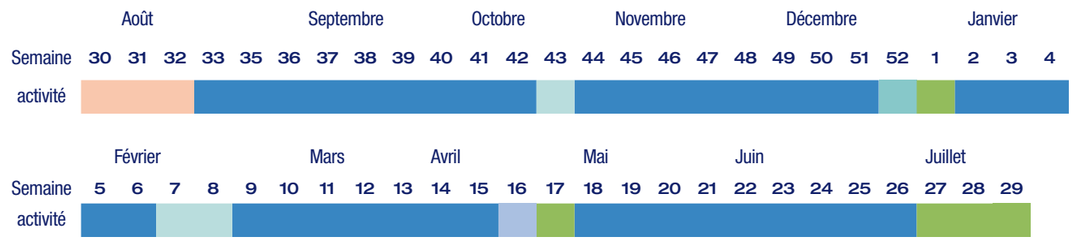
** Indice énergie (IE) : indicateur chiffré pour évaluer l'énergie dépensée (1 à 4) sur chaque compétition. Prise en compte du volume (nombre de matchs), de l'intensité (adversité, enjeu), de la durée, du transport et de l'adaptation à l'environnement.*

L'importance du principe de régularité de l'entraînement

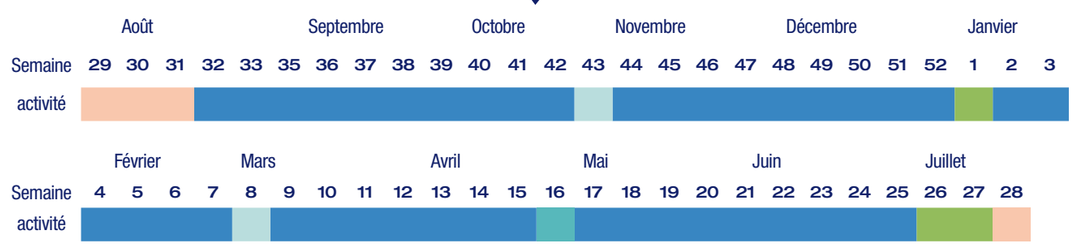
Régularité : les entraînements sont maintenus dans le temps sans interruption.

	U13	U15	U17	U19
De septembre à juin hors vacances scolaires	Entraînement continu	Entraînement continu	Entraînement continu	Entraînement continu
Vacances de Toussaint, d'Hiver et de Pâques	Stage d'une semaine + repos 1 semaine	Stage d'une semaine + 1 à 2 séances sur la semaine 2	2 à 3 séances sur semaine 1 + Entraînement continu sur semaine 2	2 à 3 entraî-nements sur semaine 1 + Entraînement continu sur semaine 2
Vacances de Noël	2 à 3 séances sur semaine 1 + repos semaine 2	2 à 3 séances sur semaine 1 + repos semaine 2	Entraînement continu ou stage en semaine 1 + repos semaine 2	Entraînement continu ou stage en semaine 1 + repos semaine 2
Préconisation de date de reprise de la préparation physique en été	Semaine 30	Semaine 30	Semaine 29	Semaine 28
Préconisation de date de reprise de l'entrainement classique en été	Semaine 33 15 août	Semaine 32 7 août	Semaine 31 1er août	Semaine 30 25 juillet
Semaine de récupération complète sur la saison	1 semaine par période de petites vacances scolaires + 3 semaines en été	1 semaine par période de petites vacances scolaires + 3 semaines en été	1 semaine à Noël + 2 semaines en juillet	1 semaine à Noël + 2 semaines en juillet

Une saison type en U13



Une saison type en U19



- Entrainement continu (stage ou semaine classique)
- Entrainement réduit (de 1 à 3 séances/semaine en fonction de la catégorie)
- Période de préparation physique
- Repos complet

SE PRÉPARER À « GAGNER LE COMBAT »

A tous les âges, dans le parcours de formation vers le haut niveau, l'entraînement s'organise par rapport à la performance. Les programmations se doivent donc de garder comme objectif principal, la préparation à la situation de compétition ; situation de compétition toujours complexe, singulière et surtout imprévisible.

Encore trop souvent, les entraînements sont conçus comme si la performance en compétition était prévisible. Les jeunes sont placés en position de répéter des solutions apprises durant la semaine, avant même d'avoir rencontré les problèmes inhérents à la compétition.

Le joueur doit plutôt développer du plaisir à être confronté à une problématique, à un imprévu et surtout ne pas en avoir peur. L'entraîneur par ses mises en place quotidiennes, favorise le développement de l'adaptabilité face à une situation complexe.

Quelle que soit la période et quel que soit l'âge des joueurs, le technicien responsable de l'entraînement construit donc des programmations en gardant à l'esprit que la situation de compétition est la référence absolue à préparer.

Nous devons créer les conditions qui permettent à chaque joueur de jouer à l'entraînement comme en compétition, avec la même intensité, la même implication et la même concentration. Trop souvent, les jeunes badistes tentent de reproduire en compétition, les conditions de l'entraînement. Soyons conscient que c'est en inversant cette réflexion, que nous rendrons pertinentes, les programmations proposées.

L'entraînement ne doit jamais être premier.

En situation compétitive, cet état d'esprit lui donnera les armes pour répondre au défi tactique lancé par l'adversaire et gérer la pression émotionnelle inhérente à cette opposition. Cette combativité de tous les jours lui permettra de maintenir un haut niveau de concentration et d'intensité mais également de surpasser les doutes, les douleurs et les difficultés qu'il rencontrera sur le chemin vers l'excellence.

NOUS DEVONS CRÉER LES CONDITIONS QUI PERMETTENT À CHAQUE JOUEUR DE JOUER À L'ENTRAÎNEMENT COMME EN COMPÉTITION.

Les grands principes pour respecter l'objectif de GAGNER LE COMBAT

1. Développer la notion de coopération optimale à l'entrainement.

Chaque jeune joueur doit progressivement comprendre l'importance de son attitude envers ses partenaires d'entraînement. Il doit chercher sur toutes les situations à réaliser la relance ou la distribution optimale. L'entraîneur sera particulièrement vigilant, dans les situations de poste fixe, de surnombre ou de multivolants, à la qualité de la concentration des joueurs et au niveau d'intensité proposé. Pour cela, il conviendra de développer dès les premiers niveaux de formation, les qualités de distribution des jeunes joueurs.

2. Sur les situations de jeu, favoriser des groupes de niveau homogène

Favoriser davantage le niveau de relanceur que le niveau de jeu. Cela facilite l'engagement dans l'exercice et le maintien de l'intensité. Ce principe permet également d'accentuer la motivation des joueurs ambitieux et investis dans leur projet ayant développé de bonnes qualités de coopération en séance.

3. Développer l'exigence permanente dans la continuité de l'entraînement

La continuité de l'entraînement se traduit par la programmation régulière et durable de séances ou d'exercices sur une même thématique. Les joueurs doivent rester concentrés sur la durée en maintenant un haut niveau de rigueur, en dépit du caractère répétitif de la programmation, seule voie pour se développer à long terme.

4. Intégrer les notions d'opposition, de duel dans les situations proposées

Dès l'échauffement, ces notions peuvent apparaître.

5. Intégrer régulièrement des séquences à forte demande émotionnelle

Cela peut passer par la mise en place de situations où les joueurs se retrouvent à réaliser une tâche devant le regard des autres. L'exigence permanente de l'entraîneur permet également de construire un climat propice au développement des qualités de gestion des émotions. Evaluer l'évolution des joueurs dans ce contexte particulier.

6. Inciter les jeunes joueurs à prendre des initiatives lors des « money time »

Le but est de développer progressivement la confiance des joueurs pour qu'ils aient envie de prendre le jeu à leur compte sur les points importants.

7. Sensibiliser les joueurs à l'importance du langage corporel

A l'entraînement et en compétition, un langage du corps adapté permet de manifester son autorité, de se relâcher, de rester concentré et lucide tactiquement. En dehors du terrain, l'objectif ici est de s'affirmer, de se faire respecter et d'imposer sa volonté de gagner avant même de rentrer sur le court.

8.Travailler avec les joueurs pour trouver leur propre rituel de « combat » (routine de performance), et savoir quand et comment l'utiliser

Avec l'aide de l'entraîneur, chaque joueur doit trouver les comportements qui le dynamisent, les attitudes qui vont renforcer sa combativité.

9. Apprendre à utiliser les éléments extérieurs dans un seul but : le gain du point suivant

Demander, accepter ou refuser de changer de volant, demander une pause, accélérer le rythme entre les échanges,… toutes ces actions doivent rester au service de la victoire.

10. Apprendre à gérer les aléas de la compétition

Mettre régulièrement en place des situations qui reproduisent une partie des conditions du match officiel. Créer des exercices où les joueurs devront constamment réagir à des situations imprévues comme c'est le cas en compétition.

Les grands principes pour respecter le sens du jeu à l'entraînement

1. L'entraîneur reste intransigeant sur les fondamentaux tactico-techniques des OTHN, quels que soient les objectifs de la séance proposée. Aucune situation ne peut expliquer un relâchement dans le traitement de ces notions.

2. Pour développer des capacités tactiques et techniques très variées, ***les très jeunes joueurs doivent se développer et rester motivés sur les 3 disciplines.*** Le rôle de l'entraîneur est ici essentiel. Un joueur qui se spécialise trop tôt (avant 14/15 ans) dans une seule discipline développera plus difficilement l'ensemble des habiletés indispensables pour réussir au plus haut niveau.
En fin de catégorie U17, un jeune joueur peut commencer à s'orienter sur le double ou le simple et ainsi développer les habiletés spécifiques à cette discipline.

3. Quelles que soient les formes de travail proposées, ***les intentions de jeu et les fondamentaux tactico-techniques doivent rester au centre de la situation.***
C'est particulièrement important sur les mises en place éloignées de la réalité du jeu comme le shadow, le shadow feed ou le multivolants.

4. Le travail technique doit s'envisager en le reliant aux enjeux tactiques.
Même sur une situation d'apprentissage fractionnée ou analytique, l'objectif tactique de la gestuelle doit être explicité et intégré par le joueur.

5. L'incertitude doit régulièrement être présente dans les situations proposées.
Eviter de toujours mettre en place un multivolants ou des routines avec des zones de frappe 100% pré-déterminées, surtout avec de très jeunes joueurs.

6. Avec des joueurs engagés dans un projet de haut-niveau ou d'accession au haut-niveau, le développement des habiletés techniques peut s'envisager par des situations avec peu ou pas d'incertitude. Il permet de développer chez eux les qualités indispensables à la réussite au plus haut niveau telles que ***la concentration sélective, la culture du détail*** ou ***la tolérance au travail répétitif***. Ce type de mise en place doit néanmoins représenté une faible part de la programmation d'entraînement bien qu'il soit intéressant dans l'automatisation technique.

7. Les situations jouées à contraintes évolutives vont permettre de développer l'adaptation du joueur et de toucher les limites de ses capacités attentionnelles et de sa lucidité tactique. Dès que le niveau l'autorise, elles doivent être au cœur de la majorité des séances.

8. Les exercices sur terrain réduit facilitent la lecture du jeu, les prises d'option et le travail du coup d'après. De plus, ils contraignent les joueurs à utiliser feintes et fixations pour déstabiliser l'adversaire tout en restant performants sur la qualité des trajectoires. Il convient donc de les proposer très régulièrement en variant les situations.

9. Dès que la situation le permet, l'entraîneur utilise le « multivolants joué ».
Cette forme de travail permet de développer plus particulièrement les enchaînements tactiques en se rapprochant de la réalité du jeu.

10. L'entraîneur veille à organiser régulièrement des temps de pratique libre ou les joueurs sont encouragés à développer leur créativité.
Ces temps sont des moments privilégiés pour la construction d'un panel important de coups forts et notamment de coups feintés. Lors de ces sessions, les jeunes joueurs doivent se sentir autorisés à tenter de nouvelles techniques et à développer de nouvelles stratégies pour déstabiliser l'adversaire.

Les enjeux de la continuité de l'entraînement

« La charge cumulative reste la seule façon d'envisager le développement des qualités. »
Norbert KRANTZ

En effet, pour assurer le développement des qualités à long terme, les objectifs des microcycles, des séances et les méthodes de travail proposées se doivent de perdurer dans le temps sans changements trop fréquents.

Nos préconisations ainsi pour respecter le principe de continuité de l'entraînement :

- ***1 à 2 objectifs clairs par séance*** afin de faire un vrai focus. Le joueur doit pouvoir énoncer le thème de la séance en un mot ou groupe de mots en fin de séance.
- ***1 à 3 situations par séance :*** rechercher plutôt la simplicité efficace plutôt que la variété excessive qui va dans tous les sens. Le joueur ne s'ennuie pas avec une seule situation par séance si celle-ci est accompagnée des conseils de l'entraîneur et de contraintes évolutives bien choisies. Elle permet alors la progression.
- Maintenir 2 ou 3 thèmes de travail (priorités hautes) pendant au moins 4 semaines de suite.
- Dans certaines séances, d'autres thèmes périphériques peuvent compléter ces axes prioritaires afin d'automatiser les bénéfices des apprentissages.

En termes de continuité des méthodes de travail, nous préconisons de mettre en place systématiquement sur un microcycle d'une semaine :

- A minima ***2 séances de deux contre un*** sur des thématiques variées telles que défense, de la pression à partir du filet ou à partir du fond de court, en double, en simple, couverture du terrain, etc…
- A minima ***1 séance individuelle*** tout en respectant un équilibre entre les séances individuelles et les séances de 2 contre 1. Le surnombre reste prioritaire.
- A minima ***2 séances « techniques »*** de 30 et 60 minutes, complété par du travail en vidéo. L'organisation de ces temps de travail de la gestuelle doivent bien évidemment intégrer le développement de la compréhension des enjeux tactiques de cette gestuelle. On est ici dans une approche véritablement technico tactique.

De l'intérêt de varier la durée des séances

Pour développer l'adaptabilité et la concentration des joueurs, varier la durée des séances représente une méthode intéressante, notamment chez les plus jeunes (9-13 ans). Bien évidemment, il convient de respecter le volume global préconisé par le cahier des charges des différentes structures mais la variation du volume des séances doit pouvoir s'envisager au sein d'un même microcycle.

Avec les plus jeunes, nous sommes encore trop souvent sur des séances à durée constante et ce, quel que soit l'âge des badistes ou les objectifs de la période. Ce sont souvent les créneaux disponibles et l'emploi du temps scolaire qui fixent le volume d'entraînement d'un microcycle. Ces deux éléments sont évidemment des impondérables mais ils ne doivent pas représenter les seuls critères pour construire une programmation.

Maintenir l'intensité sur 1 heure ne demande pas la même concentration que sur 2h30. Les jeunes badistes doivent donc passer par ces différentes expériences tout au long de leur parcours pour se préparer progressivement aux exigences du très haut-niveau.

De l'intérêt de varier les méthodes pédagogiques tout au long du parcours

Il est communément admis l'incohérence de séparer les apprentissages techniques des apprentissages tactiques. En effet, nous parlons plutôt de technico-tactique ou de tactico-technique en fonction de l'entrée choisie. Cette terminologie étant aujourd'hui bien acceptée par l'ensemble des techniciens du territoire, il nous paraît important de faire un rappel des 2 grands courants pédagogiques qui se fixent comme objectif le développement de ces habiletés.

Le premier priorise la gestuelle à reproduire selon des normes bien définies ; gestuelle qui, quand elle est maîtrisée par le joueur, représente la boîte à outils permettant de résoudre les problématiques tactiques de l'opposition.

L'entrée est donc davantage technique, on parle de technico-tactique.

Le second prend en compte l'intentionnalité du joueur en situation et accorde moins d'importance au respect d'une gestuelle normée. Face à une situation problème, le badiste s'adapte aux contraintes dans l'action et développe ainsi ses habiletés.

L'entrée est davantage tactique, on parle alors de tactico-technique.

Ces deux courants, l'un cherchant à développer la boite à outils et l'autre l'adaptation du jeune joueur en situation, sont complémentaires dans la formation vers le haut niveau. En effet, il semble très important de faire appel à des procédures d'entraînement nombreuses et variées et d'utiliser toutes les méthodes connues pour le développement des habiletés technico-tactique.

En fonction de la période, des particularités des joueurs et de l'objectif fixé, il conviendra d'utiliser davantage des situations jouées baignées d'incertitude ou des exercices « analytiques » plus éloignés de la réalité du jeu. Dans la pratique, c'est donc bien dans l'alternance réfléchie de ces deux méthodes, que réside la qualité des programmations proposées.

La recherche du décalage optimal ou délicieuse incertitude

Il s'agit de créer un décalage optimal entre la difficulté de la tâche à accomplir et les ressources du joueur. En effet, le choix et l'évolution d'une contrainte sont déterminantes pour aider le joueur à progresser (souvent davantage que les explications de l'entraîneur).

Si la tâche est trop difficile, le joueur sera souvent en échec et la chute de motivation qui en résulte risque de ne pas favoriser les transformations pourtant attendues. Au contraire, si la tâche est trop facile, le joueur va mettre en place ce qu'il sait déjà faire et risque fort de s'ennuyer.

L'incertitude intégrée aux situations va devenir fort « délicieuse » pour le joueur si l'entraîneur respecte ce principe de « décalage optimal ». Cette condition respectée, la progression du joueur sera optimisée ! Il ne s'agit donc pas de changer de situation mais plutôt de partir d'une situation et de la faire évoluer en faisant varier cette incertitude, cette « contrainte ».

Ceci peut valoir sur une séance mais également d'une séance à l'autre sans aucun problème.

L'importance de l'échauffement et du retour au calme

Dès le plus jeune âge, le rôle de l'entraîneur est important pour aider le joueur à devenir un « vrai sportif ». Ceci va lui permettre de devenir de plus en plus autonome et de mettre en place son propre protocole. L'entraîneur doit donc toujours prendre le temps de bien faire ressortir les différents temps de la séance afin d'en extraire les intérêts spécifiques de chacun.

Pour les jeunes joueurs qui se destinent à une carrière de haut-niveau, les objectifs de l'échauffement sont multiples :

- Réduction des résistances élastiques et visqueuses des muscles, des tendons et des ligaments
- Augmentation de la production de liquide synovial permettant aux cartilages des articulations de s'épaissir et donc d'offrir une meilleure résistance aux chocs ou forces appliquées
- Augmentation de l'excitabilité du système nerveux central provoquant l'amélioration de la vitesse de réaction et de contraction musculaire
- Amélioration de la capacité perceptive des récepteurs sensitifs, permettant une meilleure coordination motrice et une meilleure précision d'exécution des mouvements, ainsi qu'une augmentation des capacités proprioceptives permettant les ajustements nécessaires lors des phases déséquilibre-équilibre.
- Economie d'énergie
- Augmentation du niveau de concentration et de gestion du stress.

Au travers de ces différents bénéfices de l'échauffement, vous comprendrez qu'il représente un véritable enjeu dans la ***prévention des blessures et le prolongement de la carrière des joueurs.***

A la fin de la séance « terrain », l'entraîneur doit s'obliger à mettre en place un retour au calme et une réflexion sur sa séance. Le retour au calme a pour objectif de mener l'organisme graduellement à son « état normal ». Cette réduction progressive de l'effort permet au corps de mieux se préparer à la phase de récupération.

Ces grands principes d'entrée et de sortie de séance peuvent paraître accessoires au regard du volume d'entraînement parfois contraint mais ils doivent être respectés car ils sont fondamentaux pour sublimer le corps de séance.

Sensibiliser les jeunes joueurs à la culture du haut-niveau en badminton

Les nouveaux outils de communication peuvent permettre plus facilement à nos jeunes joueurs de se construire une culture du haut-niveau et surtout une culture de haut-niveau en badminton.

Le rôle de l'entraîneur sera de leur proposer ou de les confronter à différentes sources d'informations afin de leur permettre :

L'analyse des compétitions sur le sol français :

- Internationaux de France
- Interclubs, Top 12
- Orléans International

De connaître les joueurs et leur planification annuelle :

- Tournament Software
- BWF
- Badminton Europe
- FFBaD

De mieux connaître son sport pour mieux performer :

- Quizz ludique sur les règles du jeu (l'inviter à lire le règlement et le confronter à des arbitres sur des cas pratiques)
- Débats sur des analyses de l'activité (exemple temps de repos entre chaque point)
- Documents et vidéos OTHN 2015 et 2017
- Documents et vidéos Dispositif Jeune

D'analyser avec des possibilités de partage et d'échanges :

- Dartfish FFBaD
- Youtube
- Vidéos Pédagogiques sur OTHN
- Vidéos filière fédérale
- Vidéos Quizz de la DTN (Exemple sur la lecture des trajectoires)

De développer sa culture sur l'exigence du haut niveau :

- Reportages ou lectures sur des « champions experts » d'autres sports.
- Echanges avec les meilleurs joueurs français et internationaux.

Pour toujours être en phase avec la réalité du haut-niveau, il est recommandé à chaque entraîneur de se déplacer régulièrement sur les compétitions internationales senior et Jeunes (Danish Cup, 6 et 8 nations, Circuit BE U19, U17).

FFBAD
Fédération Française
de Badminton

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BADMINTON
9-11 avenue Michelet - 93583 Saint-Ouen Cedex - T 01 49 45 07 07
www.ffbad.org