



**Comment  
joue-t-on  
au badminton  
en mixte ?**

Manon et Vincent pratiquent le badminton ensemble, fille et garçon du même côté. On dit qu'ils jouent en mixte. Qu'est-ce que ça change ? Clara a enquêté.

Bonjour,  
les sportifs !

Bonjour Clara.  
Bienvenue dans  
notre club !



**1** À peine arrivés, l'entraînement commence. « On débute toujours par l'échauffement, explique Manon. Vincent et moi, on s'entraîne de la même manière : gainage, abdominaux... Il n'y a pas d'entraînement spécifique aux garçons ou aux filles. »



Allez, du nerf!

D'habitude, on n'a personne sur le dos...

Aaaah! Trop facile!

**2** Après le gainage, on travaille le cœur et l'endurance. « Varier les exercices permet de vraiment chauffer tous les muscles pour éviter de se faire mal pendant un match », indique Vincent. « Encore une fois, on s'entraîne sur le même parcours », précise Manon.

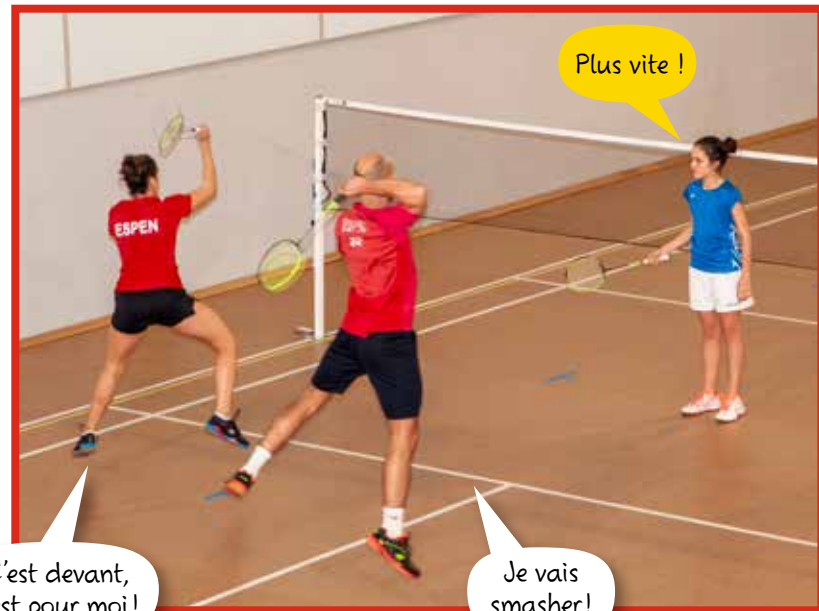


Tu peux sauter aussi haut, Manon?

Tu vas voir!



**4** On passe aux exercices en situation. Clara montre un endroit du terrain à Manon et Vincent qui doivent bouger comme si le volant s'y trouvait. « Tu vois, détaille Manon, on ne se place pas au même endroit. C'est là que jouer en mixte change d'un match classique. »



Plus vite!

C'est devant, c'est pour moi!

Je vais smasher!

**3** Troisième étape : muscler les bras! Clara prend la place de Manon, qui prévient : « C'est pratique d'être deux pour se muscler avec un élastique, mais Vincent tire fort, c'est dur de garder la position! »



Garde bien ton bras à angle droit.

Pour l'instant, ça ne change rien de s'entraîner en mixte...

**5** « Quand on joue en mixte, la femme est devant. Elle doit avoir un jeu très précis. C'est elle qui marque les points! » explique Manon. Pour tester sa précision, Clara attaque au filet : « Ce n'est pas facile de faire tomber le volant où je veux, et vite en plus! », dit-elle.



Il faut être très vite!

J'ai réussi!



**6 C'est l'heure du match.**

Manon et Vincent contre Yanis et Flora. Pour lancer la partie, Clara laisse tomber le volant depuis le filet. C'est le « toss ». L'équipe pointée par la tête du volant a deux options : choisir son côté du terrain ou choisir qui commence à jouer.

Attention, le volant ne doit pas se prendre dans le filet!



**7 « Un match commence toujours par un service, »** explique Vincent. *Quand tu sers, le volant doit être en dessous de ta taille et ta raquette doit être inclinée vers le bas au moment où tu frappes le volant ! »*

Tu dois envoyer le volant vers le haut.

Je me concentre...



**9 Clara prend la place de Manon.**

« Ne t'inquiète pas, la rassure Vincent, je vais fatiguer l'adversaire avec des tirs forts et rapides. » Plus loin, Manon les observe : « Parfois, quand je joue en mixte, ça me manque d'être celle qui tape fort depuis le fond du terrain ! »

C'est moi qui dois marquer le point!

Tu peux le faire, Clara!



Essaye de rattraper celle-là!

En attaque, la femme est devant et l'homme derrière. Mais en défense, ils sont côte à côte.

Au revoir, Clara!

Au revoir et merci à tous les deux.



**8 « En mixte, le service est spécial, »** signale Vincent. *La femme est toujours placée devant, donc si c'est l'homme qui sert, elle se baisse ! Comme ça, on ne perd pas de temps à se replacer. »*

**10 L'entraînement est fini.** Les sportifs vont se changer, chacun dans son vestiaire ! Clara résume : « En mixte, toi, Vincent, tu tapes fort pour fatiguer l'adversaire et garder l'avantage. Manon, tu dois être très rapide pour bloquer le volant et marquer le point ! » « C'est ça ! », répond Manon.

Tu es sûre que ça va passer?

Ne t'inquiète pas, je suis bien placée!

