



FFBAD

Fédération Française
de Badminton

OTTHN

**ORIENTATIONS
TACTICO-
TECHNIQUES
VERS LE
HAUT NIVEAU**

**JOUER
EN STRATÈGE**



PRÉAM- BULE

Pensées comme un prolongement logique et cohérent des dispositifs structurants de la Fédération – du Dispositif Jeune au Parcours Club, des OTHN au Parcours de Formation du Jeune Joueur –, elles constituent une nouvelle étape dans l'enrichissement continu de l'école française de formation des jeunes joueurs.

Ces OTTHN 2025 viennent ainsi renforcer un socle déjà solide, construit depuis plusieurs Olympiades avec l'ensemble des acteurs de terrain. Dès la première édition des OTHN en 2014, nous avons construit le socle de la formation technique des jeunes joueurs autour de trois dimensions : « Frapper pour déstabiliser », « Se déplacer en rythme » et « Jouer en Stratège ». Les deux premières ont été largement intégrées et les progrès dans ces domaines sont indéniables. Il est désormais temps de porter une attention toute particulière à la dimension « Jouer en stratégie », qui constitue le cœur de cette nouvelle production pour hisser notre compréhension et notre maîtrise du jeu à un niveau encore supérieur.

Les résultats sur les dernières Olympiades témoignent de manière indéniable des progrès accomplis par le badminton français. Cette progression est saluée tant au niveau national qu'à l'échelle internationale, où notre approche est désormais perçue comme performante et innovante. Pour autant, le haut niveau est en perpétuelle transformation. Il nous appartient donc d'anticiper les évolutions du jeu, d'en comprendre les inflexions majeures, et surtout, d'adapter nos méthodes d'entraînement et de formation avec proactivité.

L'Olympiade 2025-2028 s'ouvre donc avec l'ambition affirmée de consolider ces acquis du badminton tricolore tout en poursuivant résolument sa dynamique d'élévation vers la haute performance internationale.

Les Orientations Tactico-Techniques vers le Haut Niveau (OTTHN) s'inscrivent pleinement dans cette trajectoire.

La formation initiale et continue des entraîneurs, en lien direct avec les exigences du haut niveau, est un levier essentiel de cette montée en puissance. Dans cette optique, les OTTHN ne sont pas seulement un cadre d'intervention technique ; ils sont aussi un vecteur d'une compréhension plus profonde du jeu, de culture partagée et de montée en expertise. À travers ce dispositif, nous réaffirmons notre volonté de proposer des outils clairs, structurés, fondés sur les dynamiques actuelles du jeu dans les cinq disciplines.

Ce document conçu pour être vivant, propose une aide à la lecture des situations de jeu et des clés d'intervention qui permettent de faire des choix stratégiques. Il se veut un outil au service de la réflexion, de la formation et in fine de la performance. Nous vous invitons à le parcourir avec curiosité et ambition. Puisse-t-il nourrir vos pratiques quotidiennes, nos échanges entre techniciens, et surtout, contribuer à faire émerger une nouvelle génération de badistes proactifs.

Belle lecture,

Cyrille GOMBROWICZ,
Directeur Technique National de la FFBaD

Vincent LAIGLE,
Coordinateur OTTHN



INTRO- DUCTION

À QUI S'ADRESSENT LES OTTHN ?

Le badminton français a connu, au fil des années, une structuration et une professionnalisation de son approche de l'entraînement, portées par des techniciens engagés dans le développement des joueurs et joueuses de haut niveau. Dans cette dynamique, il apparaît essentiel de continuer à enrichir et harmoniser notre école française de badminton afin de renforcer sa cohérence et son efficience à tous les niveaux du Parcours de Performance Fédéral (PPF).

Depuis l'apparition du dispositif jeune en 2010, avec les OTN (Orientations Techniques Nationales), tous les dispositifs élaborés ensuite ont renforcé les bases d'une formation structurée du jeune badiste dans son accès vers le haut niveau. Aujourd'hui, il apparaît indispensable de les prolonger en approfondissant la dimension «Jouer en stratégie», déjà esquissée dans les OTHN 2014 et 2017. Elle devient une finalité claire de l'apprentissage des joueurs.

Cette orientation demande d'affiner les compétences du joueur non seulement sur le plan technico-tactique, mais surtout sur le plan stratégique, en faisant de lui un acteur pleinement conscient des enjeux tactiques d'un match et de l'utilisation de la palette technique à son service. Être acteur signifie "conduire son badminton", ce qui signifie être proactif. L'émergence de ce terme de proactivité doit permettre au joueur de badminton en situation de compétition de comprendre qu'il faut aller au-delà des premiers coups, de la gestion du coup d'après et de l'entrejeu.

Cet ouvrage s'inscrit dans cette logique d'approfondissement et d'amélioration continue. Il ambitionne de fournir aux entraîneurs des outils concrets, en lien avec les exigences de la pratique de haut niveau en favorisant le développement d'un langage commun entre les techniciens experts. L'approche proposée répond aux enjeux actuels du badminton international dans les cinq disciplines tout en tenant compte des particularités culturelles de l'apprentissage sur le territoire.

Cet ouvrage est destiné principalement aux techniciens intervenant dans les différentes structures du Parcours de Performance Fédéral (PPF) :

- Clubs Avenir
- Pôles Espoirs
- Pôles France Relève
- Pôle France Olympique

On peut y ajouter les entraîneurs qui mettent en place au sein de leur club, le même cahier des charges que celui des structures du PPF car ils entraînent des jeunes joueurs identifiés. En structurant et en harmonisant les approches tactico-techniques à travers les différents niveaux et strates du PPF, cet ouvrage aspire à contribuer à la progression des joueurs et à la consolidation de l'excellence française sur la scène internationale. Il se veut un outil pratique et référent pour les entraîneurs désireux de perfectionner leur accompagnement des joueurs vers le plus haut niveau.

Bien entendu, il constitue également une ressource incontournable pour tous les entraîneurs diplômés DESJEPS et DEJEPS qui souhaitent approfondir et perfectionner leur pratique professionnelle.

Ainsi, les OTTHN 2025 complètent la formation du jeune joueur français en devenant un outil essentiel de l'entraîneur dès le Club Avenir jusqu'en senior.

Le tableau suivant¹ illustre les différents parcours en lien avec les âges, les catégories, les dispositifs références et les structures support du PPF

¹ Il est essentiel de rappeler que les âges et catégories proposés pour les différents parcours ne doivent en aucun cas être interprétés de manière rigide ou systématique. Ils servent avant tout de repères pédagogiques et organisationnels, mais doivent être adaptées à la réalité de chaque jeune badiste. De nombreux facteurs influencent le développement d'un jeune joueur, au-delà de son âge chronologique. La maturité biologique, l'âge d'entraînement (ancienneté dans la pratique), le rythme de développement physique et moteur, ainsi que le niveau de compétences tactico-techniques, peuvent fortement différer d'un individu à l'autre, même au sein d'une même tranche d'âge. Une approche trop stricte risquerait de freiner la progression ou, au contraire, de surexposer certains jeunes à des exigences inadaptées à leur niveau réel de développement. Il est ainsi fondamental d'utiliser ce tableau de manière dynamique, comme un outil souple d'aide à la décision, et non comme un cadre figé.

19	SEN.		Parcours RELÈVE PFJJ + OTTHN <i>Pôle France relève,Club</i>	SEN.	19
18		U19			18
17					17
16		U17	Parcours PERFORMANCE PFJJ + OTTHN <i>Club</i>		16
15					15
14		U15			14
13					13
12		U13			12
11			Parcours AVENIR PC + PFJJ + OTTHN <i>Club Avenir,Club</i>		11
10		U11	Dispositif Jeune Étape 2		10
9					9
8			Dispositif Jeune étape 2		8
7		U9	Dispositif Jeune Étape 1		7
6					6
Âge	Cat.	Parcours PERFORMANCE	Parcours VERS LE HN	Cat.	Âge

Légende
PPF: Parcours de Performance Fédérale
DJ: Dispositif Jeune
PFJJ: Parcours de Formation du Jeune Joueur
PC: Parcours Club
OTTHN: Orientations Tactico-Techniques vers le Haut Niveau 2025

Enfin, ce dispositif a pour objectif d'enrichir les contenus de formation pour répondre efficacement aux défis actuels du badminton français. À des niveaux différents, il s'intégrera dans la formation des encadrants bénévoles, dans les formations professionnelles DEJEPS et DESJEPS, ainsi que dans les formations continues des techniciens diplômés.

Dans un esprit pratique, il est structuré sous forme de livrets, qui s'ils forment un tout, peuvent être lus séparément.

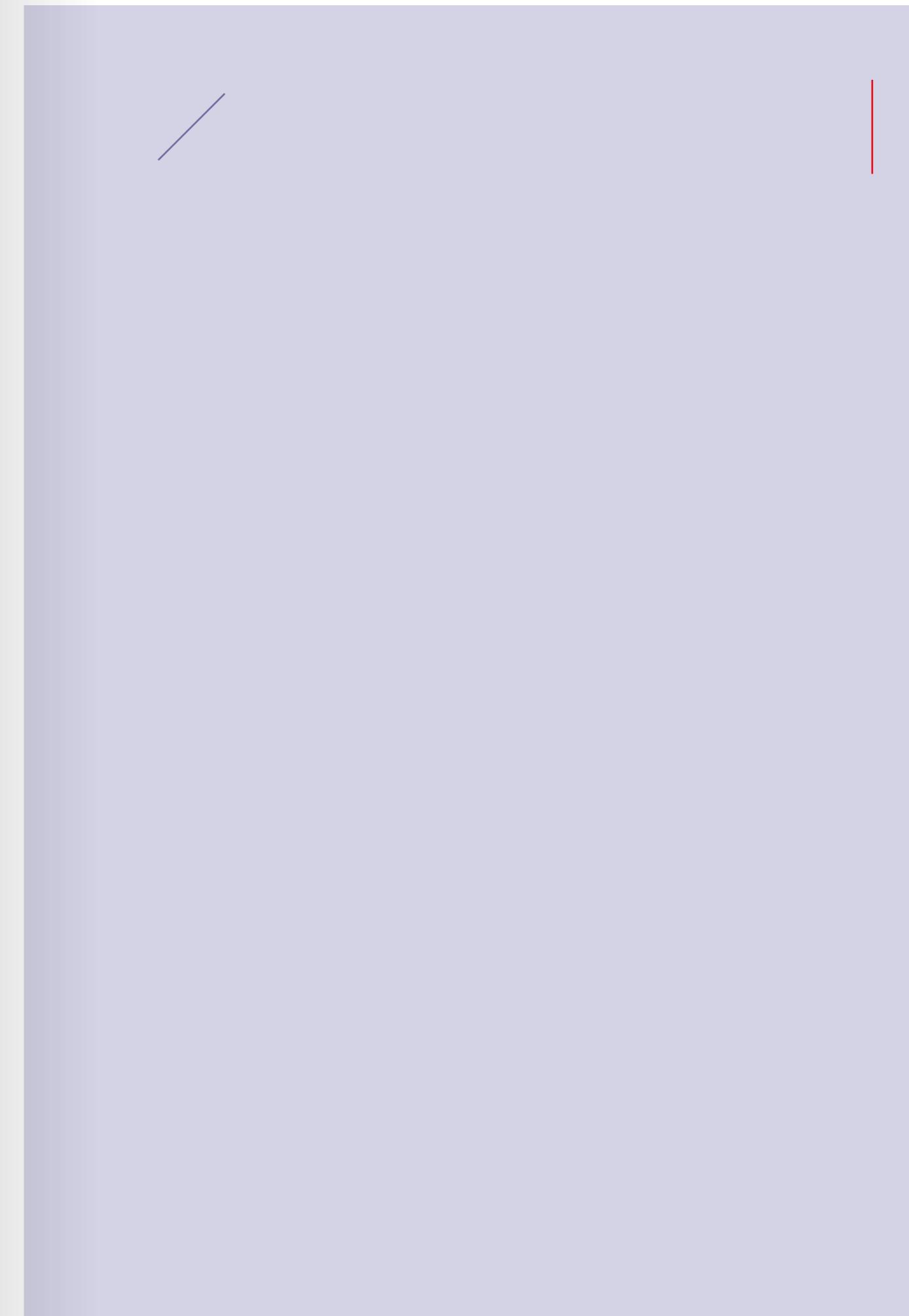
Après avoir fait un rappel des caractéristiques de la situation de compétition en badminton et éclairci le concept de proactivité (**partie 1**), nous aborderons certaines notions fondamentales qui sous-tendent cette démarche, telles que les rapports de force, la gestion des différents temps de l'échange, les grands principes d'efficacité tactique en simple et en double et les grandes tendances des styles de jeu (**partie 2**). Ces concepts, intimement liés, permettent de décrypter la dynamique d'un match de badminton sous un angle tactique.

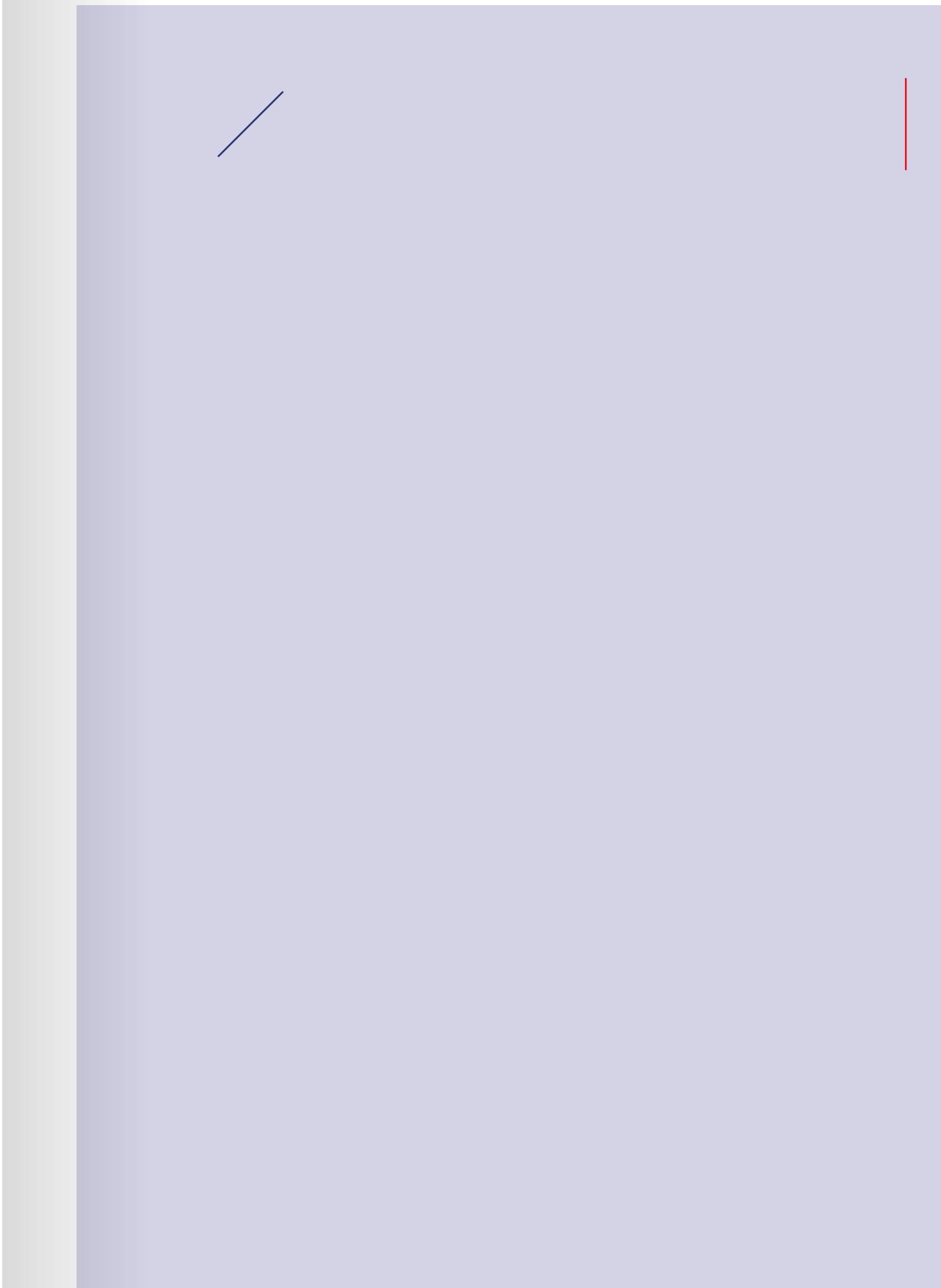
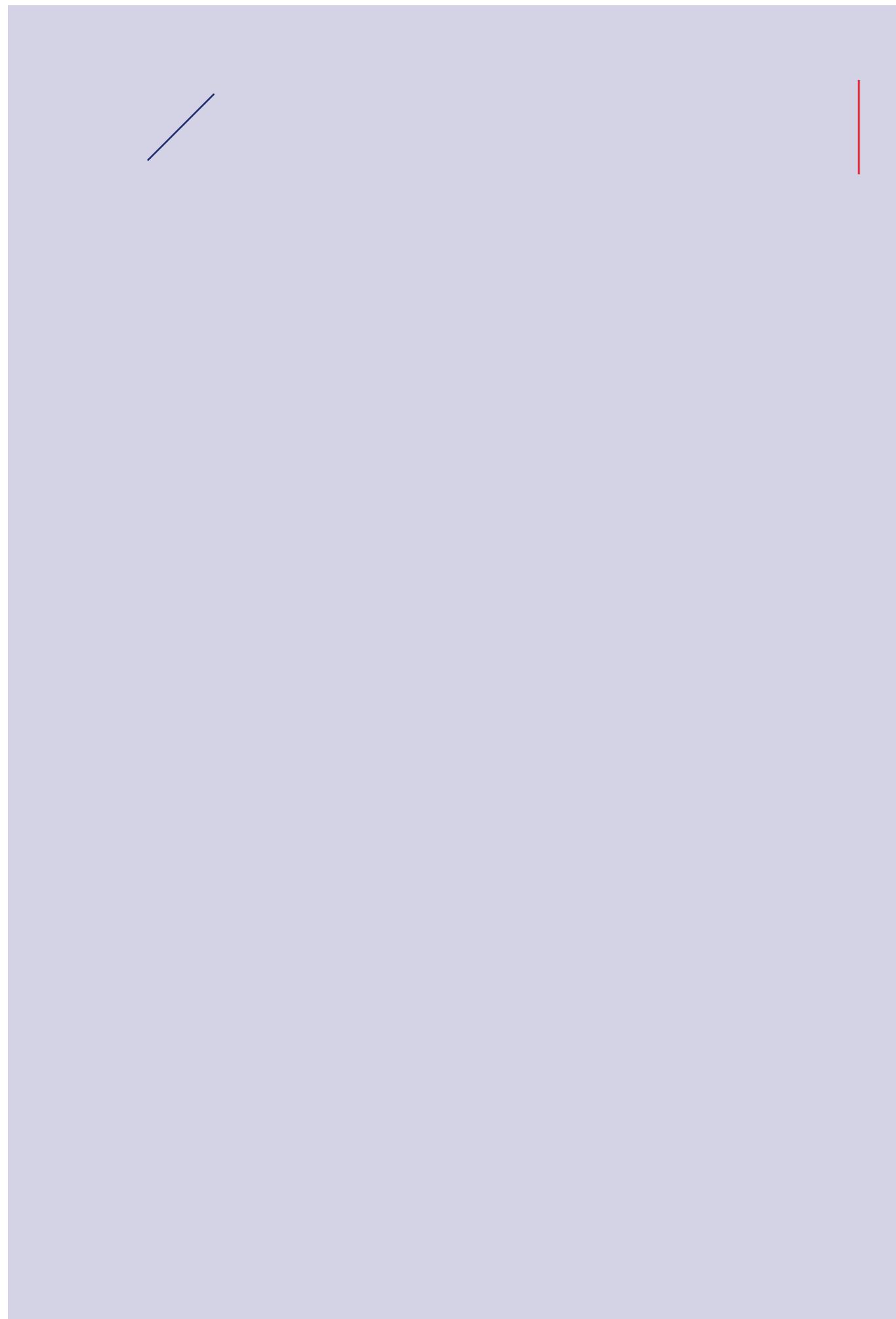
Nous aborderons ensuite quelques conseils pratiques pour développer la proactivité notamment au travers des méthodes et attitudes pédagogiques (**partie 3**).

Enfin, la **partie 4** propose une méthodologie de développement de la proactivité en se centrant essentiellement sur les jeunes joueurs de 13 à 16 ans. Ce choix permet ainsi de compléter le Parcours Avenir.

GROUPE DE TRAVAIL COMPOSÉ DE:
**THOMAS ADAM, PHILIPPE GEORJON,
CAMILLE MONTIGNY, BERTRAND LOUVET
ET FERNANDO RIVAS**

COORDINATION: VINCENT LAIGLE





«C'est dans l'intentionnalité qu'est la clé !»

Michel RECOPE

PARTIE 1

LE CONCEPT DE PROACTIVITÉ



SE PRÉPARER À LA SITUATION DE COMPÉTITION

À TOUS LES ÂGES, QUEL QUE SOIT LE PARCOURS SUIVI, L'ENTRAÎNEMENT DOIT S'ORGANISER DANS LE BUT DE SE PRÉPARER À LA PERFORMANCE. MAIS QU'EST-CE QUE LA PERFORMANCE EN BADMINTON ?

Eric Silvestri² dans « Philosophie de la performance » nous éclaire à ce sujet : *“L’usage intensif de ce terme contribue à sa banalisation et à sa mise au second plan. C’est finalement un concept endormi à l’ombre des discours techniques. Nos attentes sont beaucoup plus centrées sur la méthodologie de l’entraînement que centrées sur ce à quoi cet entraînement doit servir : la performance. Une chose est de mettre l’accent sur le moyen, une autre est de préciser le but. Ce but à atteindre est représenté par la recherche de sens en situation de compétition. Les programmations se doivent donc de garder comme objectif principal la préparation à la situation de jeu rencontrée en compétition.”*

La définition ci-dessous de la situation de compétition, proposée par François Bigrel³ dans son ouvrage intitulé « La performance

humaine, à la recherche du sens... », est très explicite sur l'attention que doit apporter l'entraîneur dans ce domaine.

La situation de compétition peut être qualifiée de situation contingente, c'est-à-dire de situation qui est mais aurait pu ne pas être. Elle est SINGULIÈRE, n'a jamais existé auparavant et n'existera jamais plus dans le futur. Elle se caractérise également par son IMPRÉVISIBILITÉ et sa COMPLEXITÉ.



CARACTÉRISTIQUES DE LA SITUATION DE COMPÉTITION

² Éric Silvestri est un professeur agrégé d'éducation physique et sportive (EPS), et ancien entraîneur national au sein de la Fédération Française de Badminton. Il est à l'origine du Dispositif Jeunes sorti en 2010.

³ François Bigrel est un universitaire et un expert en éducation physique et sportive. Il est professeur agrégé et a écrit plusieurs ouvrages et articles sur la performance humaine, en mettant l'accent sur l'aspect créatif et contextuel de la performance dans le sport. Dans ses travaux, il critique la vision traditionnelle de la performance, souvent centrée sur des aspects mécaniques et techniques, et plaide pour une approche qui intègre la dimension humaine et l'imprévisibilité des situations de compétition.

L'imprévisibilité et la complexité de la situation de compétition imposent donc une grande flexibilité dans l'approche de la compétition. Face à une situation qui ne peut être entièrement anticipée, le joueur ne doit pas se contenter d'appliquer des schémas pré-définis ou des automatismes rigides. Il doit être capable de s'adapter en temps réel aux circonstances, de percevoir rapidement les signaux pertinents dans le jeu et de prendre des décisions efficaces, même sous pression. C'est ici que la notion d'intentionnalité joue un rôle central pour rendre l'environnement de la compétition moins imprévisible.

L'intentionnalité renvoie à la capacité du joueur à agir avec une intention claire et délibérée, même dans un contexte imprévisible. Cela signifie qu'au-delà de la simple réaction, le joueur doit être en mesure de formuler une intention précise dans son jeu – qu'il s'agisse de créer une opportunité, de déstabiliser l'adversaire ou de neutraliser un échange. Cette intention oriente ses actions, même lorsqu'il est confronté à des situations inédites ou complexes. Elle permet de donner du sens et une direction à ses choix, en transformant l'imprévisibilité en opportunité stratégique.

L'entraînement doit donc encourager les joueurs à définir des intentions claires dans chaque phase de jeu, et à ajuster ces intentions en fonction de l'évolution de la situation. L'intentionnalité ne se résume pas à un plan fixe (intention large⁴) : elle est souple, évolutive, et s'inscrit dans une dynamique d'ajustement constant à la contingence (intention fine⁵).

Enfin, l'entraîneur se doit d'encourager les joueurs à développer cette intentionnalité en leur permettant de comprendre non seulement ce qu'ils doivent faire, mais pourquoi ils le font. En agissant avec une intention claire, les joueurs apprennent à donner du sens à la complexité de la compétition, et à réduire l'imprévisibilité de l'environnement tout en l'accentuant pour l'adversaire.

Pourtant, 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 situation de jeu.

Le joueur doit plutôt développer du plaisir à être confronté à une problématique ou à un imprévu et surtout ne pas en avoir peur. L'entraîneur, par ses mises en place quotidiennes, peut concrètement favoriser 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 doit construire des programmations en gardant à l'esprit que la situation rencontrée en compétition est la référence absolue à préparer.

Il lui revient ainsi de préparer les joueurs à des situations de jeu imprévisibles, singulières mais dans lesquelles ils trouveront un sens tactique. Concrètement, comment définir la situation de jeu au-delà de ses caractéristiques énoncées ci-dessus ? Elle peut se définir comme étant un rapport de force dans un contexte particulier. Le joueur se doit alors de mettre en place une intention de jeu pour déstabiliser l'adversaire, rééquilibrer le rapport de force ou reprendre l'ascendant sur cet adversaire (intention large). Cette intention lui permet de préparer au mieux le coup ou les coups d'après et contraint l'adversaire dans ses réponses.

Dans cette démarche, on parle alors de proactivité.

⁴Intention large: intention très globale du joueur en lien avec le rapport de force. Elle est fixe et indépendante du contexte.

⁵Intention fine: intention précise au service de l'intention large. Dans un même rapport de force, elle peut varier en fonction du contexte.





UNE DÉFINITION DE LA PROACTIVITÉ

LA PROACTIVITÉ EST UN ANGLICISME ISSU DE L'ANGLAIS "PROACTIVE".

L'ADJECTIF "PROACTIF" FAIT D'ABORD SON APPARITION DANS LA PSYCHOLOGIE ET DÉSIGNE UNE PERSONNE QUI PREND SA VIE EN MAIN ET NE SE LAISSE PAS MALMENER PAR LES ÉVÈNEMENTS EXTÉRIEURS. RAPIDEMENT, LE CONCEPT DÉBORDE DE SON CADRE INITIAL POUR SE RETROUVER DANS LE MONDE DU TRAVAIL ET PAR EXTENSION, LE MONDE DU SPORT.

Faire preuve de proactivité, c'est être capable non pas de réagir à un besoin ou une demande, mais plutôt de l'anticiper, de prendre de l'avance pour créer une nouvelle réalité. L'idée de proactivité fait aussi référence au fait d'être responsable de soi, c'est à dire de prendre ses propres décisions et d'en assumer les conséquences. Quelqu'un de proactif est donc une personne qui anticipe les attentes et prend l'initiative de l'action.

Par extension, un badiste proactif en situation de compétition est un joueur qui se place dans l'anticipation de solutions et qui crée les situations qui lui permettent d'évoluer dans le rapport de force. Il augmente donc ses chances de rendre ses adversaires réactifs, et grâce à cette proactivité, il favorise la réduction de son niveau d'imprévisibilité et augmente ses possibilités d'anticipation du coup d'après. La proactivité cherche bien à provoquer des erreurs chez l'adversaire, ainsi que des réponses souhaitées ou contraintes.

Ainsi à l'entraînement, une approche proactive cherchera à développer, parmi d'autres choses, une grande richesse dans la compréhension des intentions de jeu, de leur mise en pratique, et de ce qu'elles induisent chez l'adversaire. Bien entendu, les intentions

représentent une source de contraintes pour stabiliser et déstabiliser l'échange (Kelso⁶, 1995), mais soyons conscient qu'elles ouvrent également un champ de possibilités à l'adversaire. (Singer⁷, 1998). À l'opposé, une attitude réactive se contenterait de renvoyer le volant sans réelle intention et en espérant une bien hypothétique opportunité que nous offrirait l'adversaire.

Au cœur de la situation de compétition, la proactivité s'inscrit donc dans une volonté de contraindre une réponse adverse et parfois même de la provoquer. Par une attitude proactive, il y a donc une influence sur la frappe adverse, le rythme, la dynamique et le contexte du match. En fonction de tous ces éléments, le joueur pourra anticiper et prévoir différemment le jeu et avoir plus d'armes et de leviers pour imposer ses intentions.



⁶ Kelso, J.A.S. (1995). *Dynamic Patterns: The Self-Organization of Brain and Behavior*. MIT Press.

⁷ Singer, R.N. (1998). *Performance and human factors: Considerations about cognition and performance*.



03

L'IMPORTANCE DE L'INTENTIONNALITÉ

CETTE DÉFINITION DE LA PROACTIVITÉ FAIT ÉMERGER EN SON CŒUR LA NOTION D'INTENTIONNALITÉ, CONCEPT CENTRAL POUR SAISIR LES RESSORTS DE CETTE TRANSFORMATION. COMME LE SOULIGNE MICHEL RECOPÉ⁸ DANS SES TRAVAUX SUR L'APPRENTISSAGE :

« C'EST DANS L'INTENTIONNALITÉ QU'EST LA CLÉ ».

Cette citation illustre parfaitement l'enjeu auquel est confronté le joueur : être intentionnel, c'est agir en pleine conscience, avec un objectif clairement défini, en anticipant les réactions de l'adversaire et en orchestrant le déroulement de l'échange. L'intentionnalité offre donc au joueur un cadre mental pour structurer son action, loin d'un simple automatisme mécanique. Elle devient un facteur déterminant pour choisir la meilleure réponse tactique et pour transformer chaque échange en une opportunité de prendre l'ascendant. Cette intentionnalité s'appuie notamment sur les grands principes d'efficacité tactique et l'étude des différents styles de jeu, tant en simple qu'en double. Ces outils d'acculturation sont nécessaires à l'intégration de cette approche tactique par les entraîneurs et les joueurs. Pour aller plus loin, il faut comprendre que les notions d'intention et d'action ne peuvent exister l'une sans l'autre et le pont entre les deux se trouve dans la prise de décision. D'après Vickers⁹ (2007), l'entraînement de la prise de décision pour-

suit l'objectif de développer des décisions efficaces sous toutes les sortes de pression en compétition. Autrement dit, ces intentions, à travers la fine mise en place technique liée à la tactique ont un étroit lien avec les conséquences cherchées dans le jeu (i.e. le coup d'après et donc des nouvelles intentions). J. J Gibson¹⁰, père de la psychologie écologique de la perception, a appelé cela les *affordances*.

Pour Gibson, la perception et l'action ont toujours été couplées. Il a ainsi changé le paradigme de la perception détachée de l'action en perception orientée vers l'action. Dans cette approche tout à fait proactive, les intentions guident l'action (Button, Seifert, Chow, Araujo et Davids¹¹, 2021) et l'action fournit des nouvelles options futures ou affordances. Leur perception est donc le fruit de l'exploration de situations, qui permet de découvrir et créer de nouvelles affordances, dans un cycle qui recommence et se répète.

Selon Duarte Araujo¹² :

« Les affordances ne causent pas le comportement, elles ne sont pas le stimulus qui appelle une réponse, c'est plus complexe que cela.

Ce sont des possibilités qui nous sont offertes par l'environnement. »

Dans ce paradigme, nous pouvons constater que l'environnement constitue une collection de possibilités que le joueur doit détecter pour agir. L'affordance est alors bien une opportunité pour l'action ! L'environnement n'est pas évalué par un standard normé mais par les propres contraintes de l'individu. Il y a une relation d'échanges entre le joueur et l'environnement. Par exemple, la différence de taille entre deux joueurs créé des affordances différentes dans la même situation.

De ce fait, les possibilités d'actions ne peuvent être analysées que compte tenu des caractéristiques et possibilités du joueur, que ce soit pour des éléments physiques (le caractère atteignable d'un volant éloigné sur une fente est perçu aussi par le joueur en fonction de la taille de ses segments, sa souplesse, son explosivité, etc.) ou encore perceptivo-cognitifs (la capacité d'un joueur à percevoir, décoder une situation, la vitesse de prise d'information).

L'affordance est donc "incarnée" et individuelle. Cela ne peut qu'inciter l'entraîneur à proposer au joueur d'expérimenter, pour qu'il crée lui-même ses affordances positives. Pour ce faire, des préconisations et un lien avec les méthodes pédagogiques actives seront développés dans la partie « Méthodes et attitudes pédagogiques à valoriser ».

Appliquée au sport, Kiverstein et Rietveld¹³ (2015) ont défini un échange de tennis comme des coadaptations continues aux actions de l'adversaire résultant dans la création de nouvelles affordances. Cette coadaptation est une idée systémique intéressante qui pourrait s'appliquer à n'importe quel jeu d'opposition. Cet enchaînement de possibilités d'actions a été appelé paysage d'affordances (Rietveld et Kiverstein¹⁴, 2014).

Si on veut parler en termes de proactivité, le joueur qui a l'avantage essaie de créer des situations plus instables pour déstabiliser la codépendance (Kiverstein et Rietveld, 2015). L'objectif sera donc de contraindre les réponses de l'adversaire et de rendre plus stable son propre environnement afin de mieux le maîtriser.

⁸ Michel Recopé est professeur à l'Université Clermont Auvergne et chercheur au sein du laboratoire ACTé (Activité, Connaissance, Transmission, Éducation). Il se concentre sur l'étude des processus d'apprentissage moteur et de la construction de sens en situation d'enseignement.

⁹ L'étude de Vickers sur les affordances a été publiée en 2007 et se trouve dans le livre intitulé "*Movement and Action in Sports*", édité par H. K. M. (Kim) D. T. L'article examine la manière dont les affordances influencent la perception et l'action des athlètes dans le contexte sportif, en soulignant l'importance de l'environnement sur les décisions des joueurs.

¹⁰ Gibson, J. J. (1975). *Affordances and behavior*. Dans E. S. Reed & R. Jones (Eds.), *Reasons for Realism: Selected Essays of James J. Gibson* (pp. 410-411). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

¹¹ Button, C., Seifert, L., Chow, J.Y., Araújo, D., & Davids, K. (2021). *Dynamics of Skill Acquisition: An Ecological Dynamics Rationale*.

¹² Coordinateur du Centre Interdisciplinaire pour l'Étude de la Performance Humaine (CIPER), qui dépend de la Faculté de Motricité Humaine de l'Université de Lisbonne, Duarte Araújo a grandement contribué au développement de la compréhension de l'activité sportive, au travers de l'approche dynamique écologique.

¹³ Kiverstein, J., & Rietveld, E. (2015). *The Primacy of Skilled Intentionality: On Hutto & Satne's the Natural Origins of Content*. *Philosophia*, 43(3), 701-721.

¹⁴ Kiverstein, J., & Rietveld, E. (2014). *A rich landscape of affordances*. *Ecological Psychology*, 26(4), 325-352.





LES CINQ NIVEAUX D'AISANCE

LA NOTION DE PROACTIVITÉ ENGLOBE UN CONTEXTE PLUS GLOBAL : LA PRISE EN COMPTE DE LA STRATÉGIE DÉFINIE, DE L'HISTOIRE DES MATCHS CONTRE L'ADVERSAIRE, DU CONTEXTE DU MATCH (TYPE DE COMPÉTITION, TYPE DE SALLE, VOLANT, ETC.), ET COMMENT LE JOUEUR S'EMPARE DE TOUS CES ÉLÉMENTS POUR AVOIR LE PLUS DE CHANCES D'IMPOSER SES INTENTIONS À L'ADVERSAIRE PENDANT LE DUEL.

P. Bordes et B. During¹⁵ précisent ces éléments :

« Bien entendu, le contexte interactionnel, comme la pression temporelle ou le rapport de force avec l'adversaire ou encore les circonstances du jeu vont amener le joueur à réagir, à proagir ou à préagir. De surcroît, le niveau d'aisance motrice du pratiquant est également un facteur décisif dans le type de conduite motrice adopté par le joueur agissant. »

¹⁵Bordes, P., & During, B. (2021). *Les niveaux d'aisance sémiotrice au cours des interactions en duel*. Dans la revue Revue des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.

Sur ce point, les auteurs ont étalonné cinq niveaux d'aisance du joueur, en préférant analyser « l'aisance sémiotrice¹⁶ » au cours des interactions de duels, plutôt que

1. Les conduites émotoives : l'affectivité prend le pas sur l'intentionnalité. Le joueur est dépassé, bloqué ou paralysé ; la situation, l'environnement matériel et/ou le milieu humain est perçu comme « hostile ». Il faut s'en protéger.
2. Les conduites réactives : le joueur subit la situation. L'attitude générale est défensive. Le joueur tente de s'accommoder à un contexte qui le domine, et s'inscrit plutôt dans une succession de réponses.
3. Les conduites adaptatives : les solutions aux problèmes rencontrés se stabilisent. C'est l'étape de l'utilisation de techniques « répertoriables », efficaces et maîtrisées.
4. Les conduites proactives : hypothèses et anticipations induisent ses conduites. Ce temps d'avance est gage de réussites, mais aussi de prises de risque.
5. Les conduites préactives : le joueur influence partenaires et adversaires à dessein. Il crée lui-même les conditions de ses propres avantages, de sa propre trajectoire.

de se polariser sur les habiletés motrices et les techniques associées. Les cinq niveaux « d'aisance sémiotrices » se déclinent comme tels :

Le cinquième et dernier niveau concerne le joueur expert qui, plus que résoudre le problème posé par la situation, devance le problème et impose ses choix. Pour faire simple, il a un temps d'avance car préagir en situation de duel, c'est aussi forcer son adversaire dans sa décision.

Nous souhaitons attirer l'attention du lecteur sur les deux derniers points (4 et 5) en avançant que nous les intégrons dans la définition de la proactivité.

¹⁶L'aisance sémiotrice se définit comme étant la compétence à être « à l'aise » avec la prise d'informations et leur utilisation dans l'action motrice, ce qui favorise l'adaptation, l'efficacité et la réussite dans les activités physiques et sportives. Elle est essentielle pour performer dans des environnements complexes (situation de compétition) où la lecture et l'interprétation des signaux sont déterminantes pour l'action.





LA PÉDAGOGIE ACTIVE: LA CLÉ D'UN APPRENTISSAGE DYNAMIQUE

L'INTÉGRATION DE CETTE DIMENSION STRATÉGIQUE PASSE ÉGALÉMENT PAR UNE RÉFLEXION APPROFONDIE SUR LES MÉTHODES ET ATTITUDES PÉDAGOGIQUES À VALORISER DANS L'APPRENTISSAGE. UNE APPROCHE EN PARTICULIER MÉRITE D'ÊTRE MISE EN AVANT : LA MÉTHODE PÉDAGOGIQUE ACTIVE INSPIRÉE DE L'APPRENTISSAGE ÉCOLOGIQUE ET DE L'APPRENTISSAGE DIFFÉRENTIEL.

L'approche écologique appliquée à l'apprentissage moteur a été développée principalement par Karl Newell¹⁷ dans les années 1980 et 1990. Newell a proposé un cadre basé sur les contraintes (“constraints-led approach”), où le comportement moteur émerge de l'interaction entre l'organisme, la tâche et l'environnement. Cette approche a ensuite été popularisée par des chercheurs comme Keith Davids et Duarte Araujo, qui ont approfondi les implications pour l'entraînement sportif et l'acquisition de compétences motrices.

L'apprentissage différentiel, mis en lumière par Wolfgang Schöllhorn¹⁸, prône la diversification des situations et des tâches

d'entraînement permettant ainsi au joueur de développer une flexibilité et une adaptabilité supérieures. En exposant le joueur à des variables multiples d'une même tâche, l'entraîneur favorise l'émergence d'une solution motrice optimale, propre à chaque individu et à chaque contexte.

Ces deux approches partagent une vision systémique et dynamique de l'apprentissage, soulignant l'importance de la variabilité, de l'adaptation et des interactions avec l'environnement. Elles mettent toutes deux l'accent sur l'apprentissage actif et l'émergence de solutions motrices adaptées, rendant leurs applications complémentaires dans le domaine de l'entraînement sportif.

L'acquisition de la proactivité repose donc sur un apprentissage dynamique où l'intelligence et l'intentionnalité prennent le pas sur la simple exécution technique. Mais pour faciliter cette acquisition, l'entraîneur doit mettre en place une démarche pédagogique adaptée en concevant des séances d'entraînement flexibles et adaptatives favorisant l'exploration et l'autonomie des joueurs.

Cette démarche permettra au joueur d'évoluer d'un rôle réactif vers celui de stratège avisé, maîtrisant à la fois les techniques, les schémas tactiques et la gestion des rapports de force, le tout guidé par une intentionnalité claire et affirmée.



¹⁷ Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), Motor development in children: Aspects of coordination and control

¹⁸ Schöllhorn, W. (2009). Differential Learning: A Comprehensive and Fundamental Theory of Learning. In Complexity in Human Movement (pp. 25-45).

«Certains veulent que cela arrive, d'autres aimeraient que cela arrive, et quelques-uns font que cela arrive.»

Michael JORDAN

PARTIE 2

PROACTIVITÉ ET BADMINTON

Ce livret 2 des OTTHN se propose de donner des éléments de compréhension de la proactivité dans l'activité badminton. Nous y présenterons ce qui peut être considéré comme les clés de lecture essentielles de la proactivité d'un badiste en situation de compétition : les rapports de force, les intentions associées, le cycle Intention-Exécution-Confirmation (IEC), les temps de l'échange, les grands principes d'efficacité tactique ainsi que les principales tendances des styles de jeu en simple et en double.

La compréhension, la maîtrise et l'intégration de ces éléments, tant à l'entraînement qu'en compétition, sont des leviers essentiels pour permettre aux jeunes joueurs de construire une véritable culture de la proactivité, déterminante pour la performance.

Afin de faciliter la compréhension de ce qui suit, nous rappelons les définitions suivantes :

Proactivité: Faire preuve de proactivité, c'est être capable non pas de réagir à un besoin ou une demande, mais plutôt de l'anticiper, de prendre de l'avance pour créer une nouvelle réalité. L'idée de proactivité fait aussi référence au fait d'être responsable de soi, c'est-à-dire de prendre ses propres décisions et d'en assumer les conséquences. Par extension, un badiste proactif en situation de compétition est un joueur qui se place dans l'anticipation de solutions et qui crée les situations qui lui permettent d'évoluer favorablement dans le rapport de force. Cette capacité repose en grande partie sur la perception et l'exploitation des affordances, c'est-à-dire des opportunités d'action offertes par l'environnement de jeu. Le joueur proactif ne se contente pas de réagir aux éléments : il les anticipe, les provoque, voire les façonne, afin de contraindre son adversaire à évoluer dans un cadre qu'il contrôle. Il influence ainsi activement le déroulement du jeu en réduisant l'incertitude de son côté, tout en augmentant celle de l'adversaire, grâce à une prise d'initiative réfléchie et stratégique.

Rapport de force: (très) favorable, neutre ou (très) défavorable, il fait état – s'il existe – du niveau de domination à l'instant "T" d'un échange, d'un joueur ou d'une paire. Il est continuellement évolutif et possède une part de subjectivité relative aux caractéristiques de la situation et des joueurs.

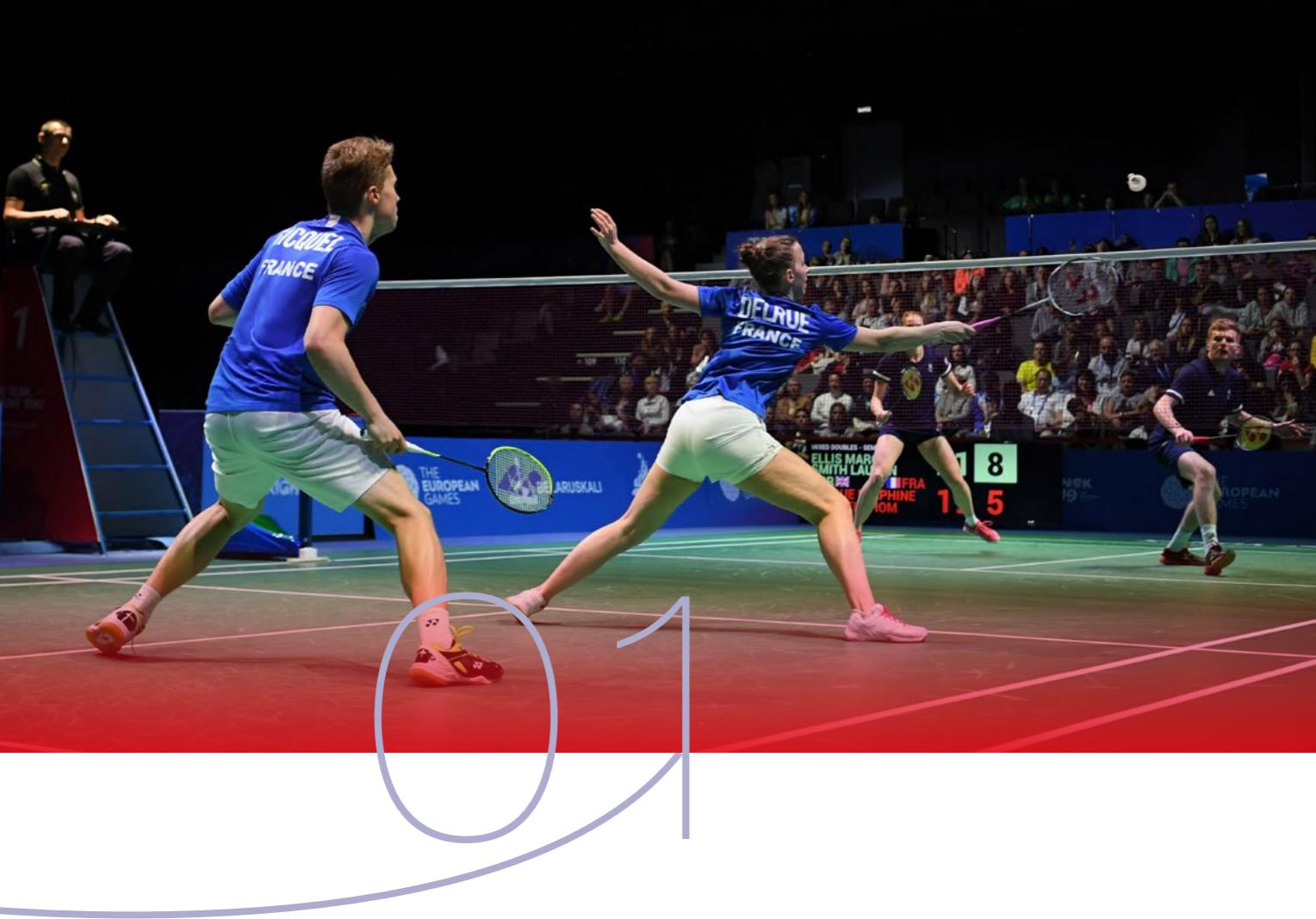
Intention large: Intention très globale du joueur en lien avec le rapport de force. Elle est fixe et indépendante du contexte.

Intention fine: Intention précise au service de l'intention large. Dans un même rapport de force, elle peut varier en fonction du contexte.

Monde idéal: Situation où le joueur impose ses intentions à l'adversaire, le contraignant ainsi à une réponse qui permet d'obtenir le coup d'après souhaité.

Monde réel: Situation contrastant avec le monde idéal recherché par le joueur. Elle se traduit par les possibilités de l'adversaire et de ses intentions, ce qui induit un coup d'après différent de celui initialement souhaité par le joueur.





LES RAPPORTS DE FORCE DANS L'ÉCHANGE ET LES INTENTIONS EN LIEN

COMME NOUS L'AVONS VU PRÉCÉDEMMENT, POUR SE PRÉPARER AUX CARACTÉRISTIQUES DE LA SITUATION DE COMPÉTITION, NOUS PRIVILÉGIONS LE TRAVAIL DE LA COMPRÉHENSION DES RAPPORTS DE FORCE DANS L'ÉCHANGE POUR LES UTILISER AFIN D'IMPOSER SES INTENTIONS.

EN FONCTION DE CHAQUE SITUATION DE JEU RENCONTRÉE ET DU RAPPORT DE FORCE EN LIEN, LE JOUEUR CHERCHE À METTRE EN PLACE UNE INTENTION DE JEU POUR DÉSTABILISER L'ADVERSAIRE, RÉÉQUILIBRER LE RAPPORT DE FORCE OU REPRENDRE L'ASCENDANT SUR L'ADVERSAIRE (INTENTION LARGE).

CETTE INTENTION LUI PERMET DE PRÉPARER AU MIEUX LE COUP OU LES COUPS D'APRÈS. NOUS SOMMES BIEN ICI AU CŒUR DU DÉVELOPPEMENT DE LA PROACTIVITÉ.

Ainsi, le joueur n'est pas uniquement en réaction face aux événements mais agit de manière délibérée et anticipée pour influer sur le rapport de force et maîtriser

l'évolution du jeu. Différents rapports de force dans l'échange ressortent des situations de jeu et peuvent se décrire de la manière suivante :

1. Lorsqu'un joueur est en situation très favorable (90/10), son adversaire est en situation très défavorable (10/90).
2. Lorsqu'un joueur est en situation favorable (80/20, 70/30), son adversaire est en situation défavorable (30/70, 20/80).
3. Lorsqu'un joueur est en situation neutre (60/40, 50/50), son adversaire l'est également.

Pour faciliter la compréhension de ces rapports de force, nous partons d'une vue latérale d'un demi-terrain en identifiant la

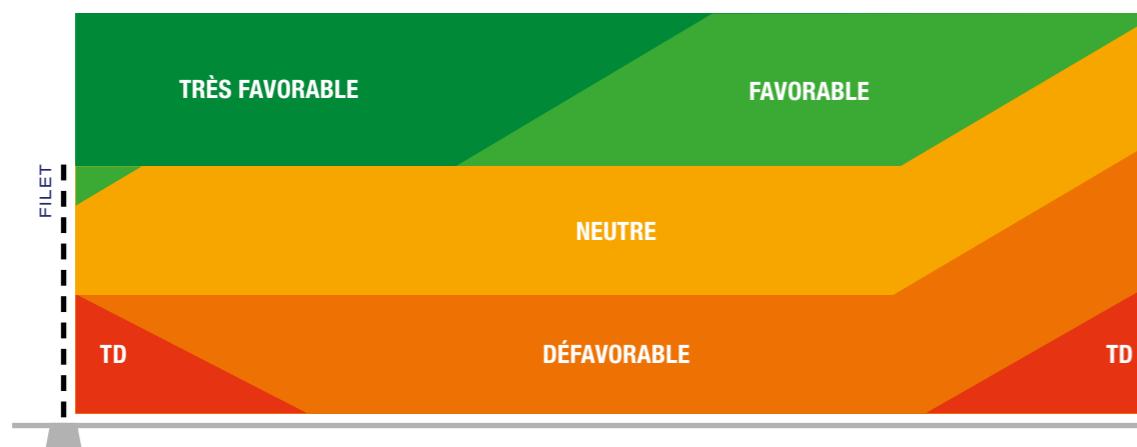
zone possible de frappe du volant par le ou les joueurs.



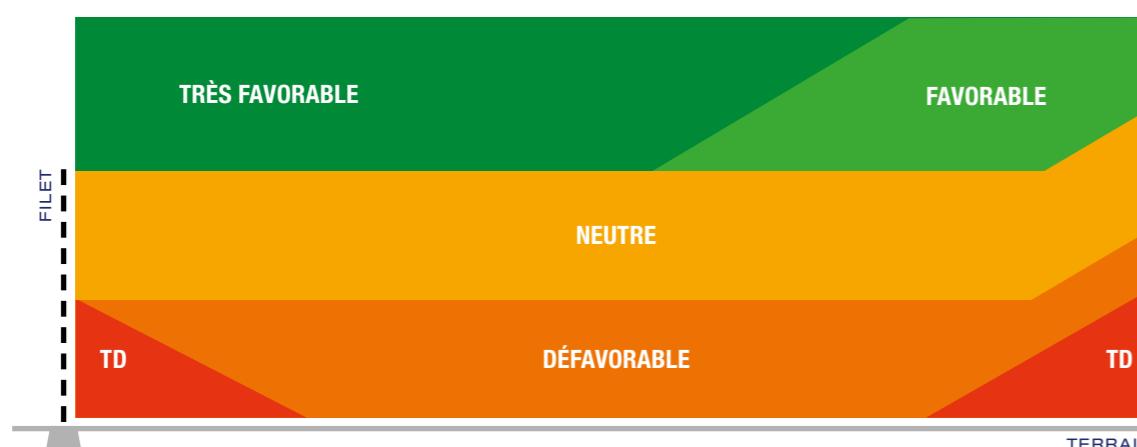
Les figures suivantes schématisent les rapports de force observés en simple et en double en fonction de la zone de frappe du volant. Cette schématisation reste une interprétation des grandes tendances des rapports de force dans une discipline.

Elle ne représente en aucun cas la réalité d'un match en particulier. En fonction du contexte, de la discipline (SH/SD, DH/DD/DX), des caractéristiques et du niveau de chaque joueur, la représentation des rapports de force reste mouvante.

EXEMPLE D'UN SCHÉMA DES RAPPORTS DE FORCE EN SIMPLE



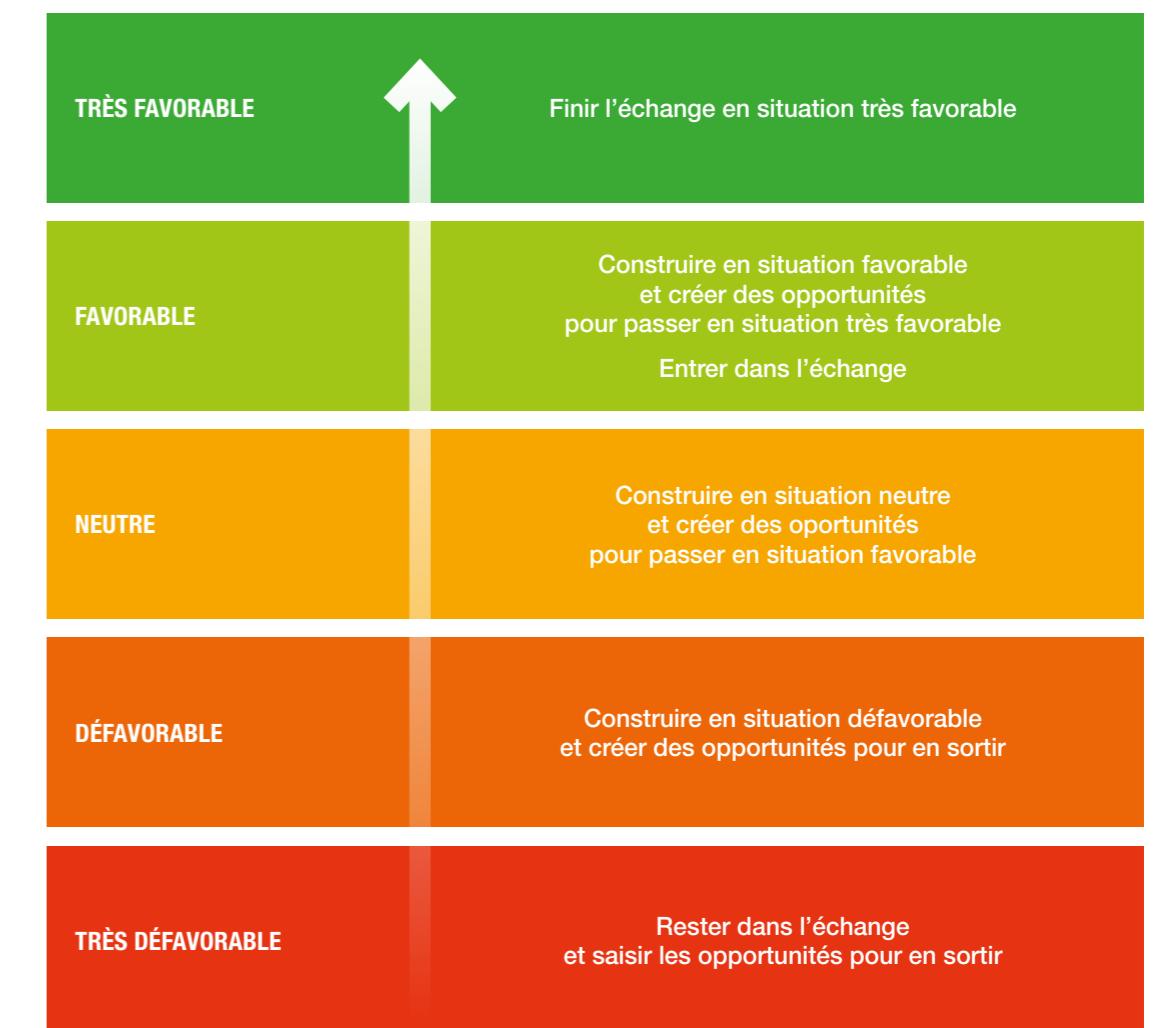
EXEMPLE D'UN SCHÉMA DES RAPPORTS DE FORCE EN DOUBLE



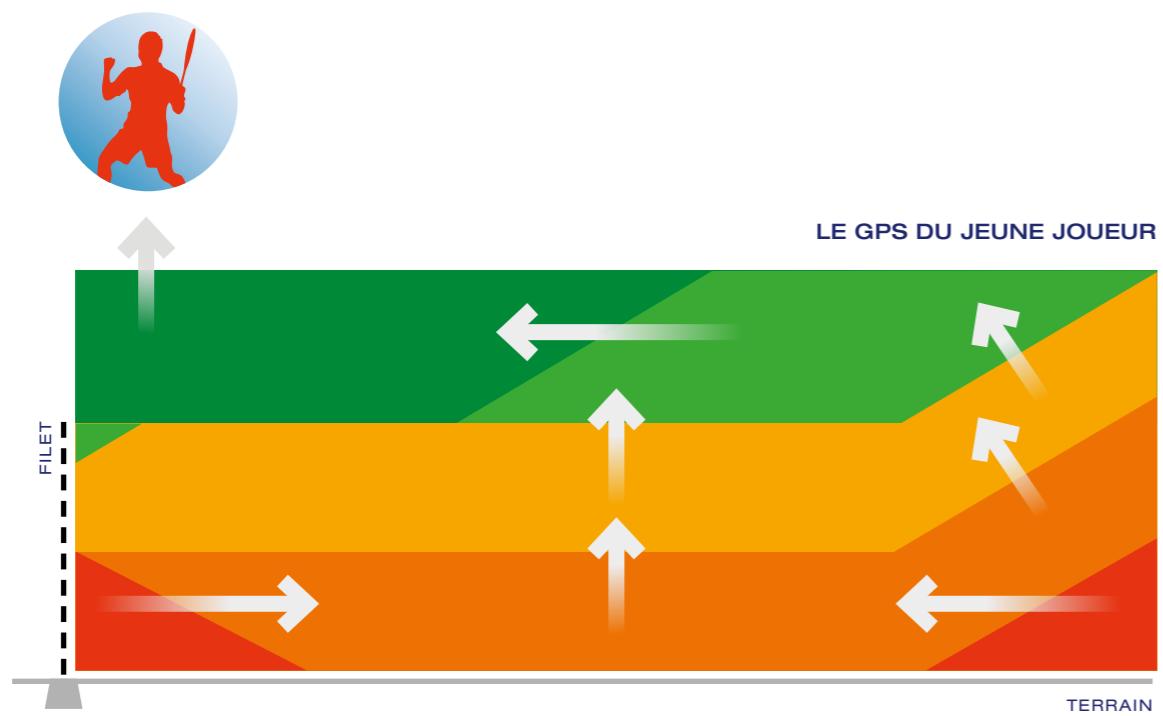
Pour chacune de ces situations et de ces rapports de force, nous définissons des intentions larges en lien. Nous verrons dans le chapitre suivant qu'en les combinant avec les différents temps de l'échange, ces intentions larges nous servent de base à la construction des séances et des exercices dans le but de développer la proactivité dans l'action.

Nous nous assurons ainsi que la situation de compétition reste la référence de toutes nos planifications et programmations et que le jeune joueur français développe une compréhension fine des chemins possibles pour gagner l'échange.

RAPPORTS DE FORCE ET INTENTIONS LARGES EN LIEN



La figure suivante illustre les chemins à emprunter pour naviguer dans les rapports de force jusqu'au gain de l'échange. Elle représente le « GPS » du jeune joueur.



L'entraîneur a pour objectif d'amener les joueurs à comprendre les rapports de force et les intentions larges en :

- S'appuyant systématiquement sur des intentions larges et fines pour guider l'utilisation de ces outils technico-tactiques.
- Faisant pratiquer les outils technico-tactiques tels que les coups techniques ou les priorités hautes du PFJJ dans des situations adaptées.
- Construisant des progressions pédagogiques adaptées au profil et aux besoins de chaque joueur.

Cet accompagnement permet aux joueurs de progressivement développer des compétences clés pour :

- Identifier clairement le rapport de force dans lequel il se trouve.
- Construire l'échange de manière à atteindre une situation favorable ou très favorable tout en plaçant l'adversaire dans une position défavorable.
- Mobiliser efficacement les outils technico-tactiques nécessaires pour concrétiser les intentions fines.





LE CYCLE INTENTION – EXÉCUTION – CONFIRMATION

AFIN DE DÉVELOPPER LA PROACTIVITÉ DES JEUNES JOUEURS FRANÇAIS, IL EST PARTICULIÈREMENT INTÉRESSANT D’ÉVOQUER LE CYCLE “INTENTION – EXÉCUTION – CONFIRMATION” (I-E-C) EN SITUATION DE JEU. CELUI-CI NOUS PERMET DE COMPRENDRE COMMENT PRÉPARER LE COUP D’APRÈS DANS TOUTES SES DIMENSIONS.

L’INTENTION GUIDE L’ACTION

Une intention est une disposition d'esprit par laquelle on se propose délibérément un but. Elle engendre ainsi une action préconçue, imaginée comme correspondant à un “monde idéal” qui intègre la notion de proactivité (se projeter pour agir avant l'action) et par association celles d'anticipation ou de coup d'après.

Le badminton est un sport de duel et de combat où le joueur doit sans cesse évaluer la situation dans laquelle il se trouve à chaque moment dans l'échange et même entre les points pour lui permettre de choisir des réponses délibérées, éclairées et performantes. Dans ce cadre, l'identification du niveau du rapport de force s'effectue de manière instantanée et peut évoluer d'une fraction de seconde à l'autre tout en restant primordiale pour mobiliser une intention de jeu adaptée à ce rapport de force.

le terrain et provoquer un grand déplacement pour l'adversaire ? Pour jouer sur sa vitesse de démarrage/organisation de frappe en produisant un slice plus rapide ? Pour perturber sa reprise d'appuis en fixant ? C'est bien l'intention qui guide l'action dans les moindres détails de son exécution.

D'un point de vue moteur, nous pouvons avancer que nos conduites motrices émanent naturellement de nos intentions. Il s'agit de coacher les intentions des joueurs pour qu'ils puissent résoudre un problème plus facilement. C'est le geste naturel qui s'exprime alors en opposition au geste appris ou copié. Respecter le geste naturel le plus souvent possible permet d'éviter les blessures et assure une progression plus forte. Pour passer à son prochain niveau d'expression (supérieur au précédent), le joueur pourra alors compter sur l'entraîneur pour le guider



Sans intention, l'action n'existe pas en dehors d'une action réflexe qui n'a pour objectif que de survivre dans l'échange en s'en remettant à une hypothétique erreur adverse. Ceci paraît insuffisant si on recherche la haute performance puisque le joueur n'exécute pas un coup technique pour le coup technique lui-même mais pour la finalité intentionnelle qu'il revêt.

Ainsi par exemple pouvons-nous produire des slices techniquement différents en fonction de l'intention de départ : pour agrandir

vers la découverte de ces gestes naturels tout en respectant sa complexité tout autant que le sens du jeu.

Via une attitude proactive, le joueur cherche alors à mettre en place une intention fine pour déstabiliser l'adversaire, rééquilibrer le rapport de force ou reprendre l'ascendant sur cet adversaire (intention large). Dans chacune de ces intentions de jeu, le joueur crée un monde idéal auquel il se prépare en priorité pour progresser dans le rapport de force.

L'EXÉCUTION AU SERVICE DE L'INTENTION

Une fois l'intention bien définie, la manière d'agir pourra utiliser des modes opératoires techniques différents d'une personne à l'autre (et même d'un moment à l'autre, nos propres préférences s'avérant être changeantes). Il s'agit ici d'utiliser l'intention pour libérer le mouvement naturel qui est le plus à même d'être performant pour obtenir le résultat visé: répondre à la question « quoi faire » plutôt que « comment faire ».

L'intention se concrétise en s'exécutant par un déplacement, une fixation, une frappe et une trajectoire. C'est bien cela qui est regroupé dans la notion d'exécution. Cette temporalité revêt une dimension technico-tactique en lien avec les priorités hautes du Parcours de Formation du Jeune Joueur (PFJJ).

L'exécution s'évalue toujours en répondant à ces 2 questions:

1. La TRAJECTOIRE (direction, angle, vitesse, précision) correspond-elle à celle de l'intention initiale et aux caractéristiques exploitables de l'adversaire ?

Elle revêt une très haute importance car sa qualité garantit la réalisation des intentions larges et fines. Ce travail de l'exécution au travers de la qualité des trajectoires se doit d'être un fil rouge tout au long de la formation du jeune joueur. Il évoluera avec le développement de chaque badiste vers davantage d'exigences et de variations.

EXÉCUTION

TRAJECTOIRE
?

FIXATION
?

¹⁹ Fixation: Stratégie employée à la frappe pour perturber la reprise d'appuis adverse. Peut se traduire par un simple masquage et/ou une feinte et/ou un changement de rythme de frappe. L'utilisation du concept de frappe paire favorise la fixation.

LE CONCEPT DE « FRAPPE PAIRE »

Nous pouvons définir ce concept ainsi: dès la préparation (phase de la reprise d'appuis jusqu'à l'impact du volant), chaque frappe est associée à une autre afin de favoriser la fixation/feinte. La frappe réalisée est donc masquée par une préparation de frappe qui en induit une autre.

À partir d'une intention de jeu adaptée au rapport de force de la situation, le joueur fait un choix de coup technique et construit ainsi un monde idéal pour le ou les coups d'après. Pour faciliter la fixation et ainsi la réalisation de ce monde idéal, il utilise dans l'exécution cette notion de frappe paire. Il réalise une

frappe tout en en suggérant une autre. Ce concept est d'autant plus efficace que les deux frappes proposent des zones cibles et des vitesses différentes. Pour toutes ces raisons, le concept de frappe paire est particulièrement efficace à utiliser sur les temps de construction de l'échange.

Chaque technicien peut construire un panel de frappes paires le plus adapté au joueur qu'il encadre.

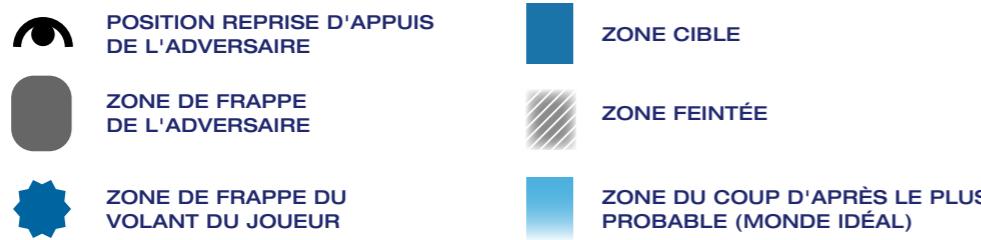
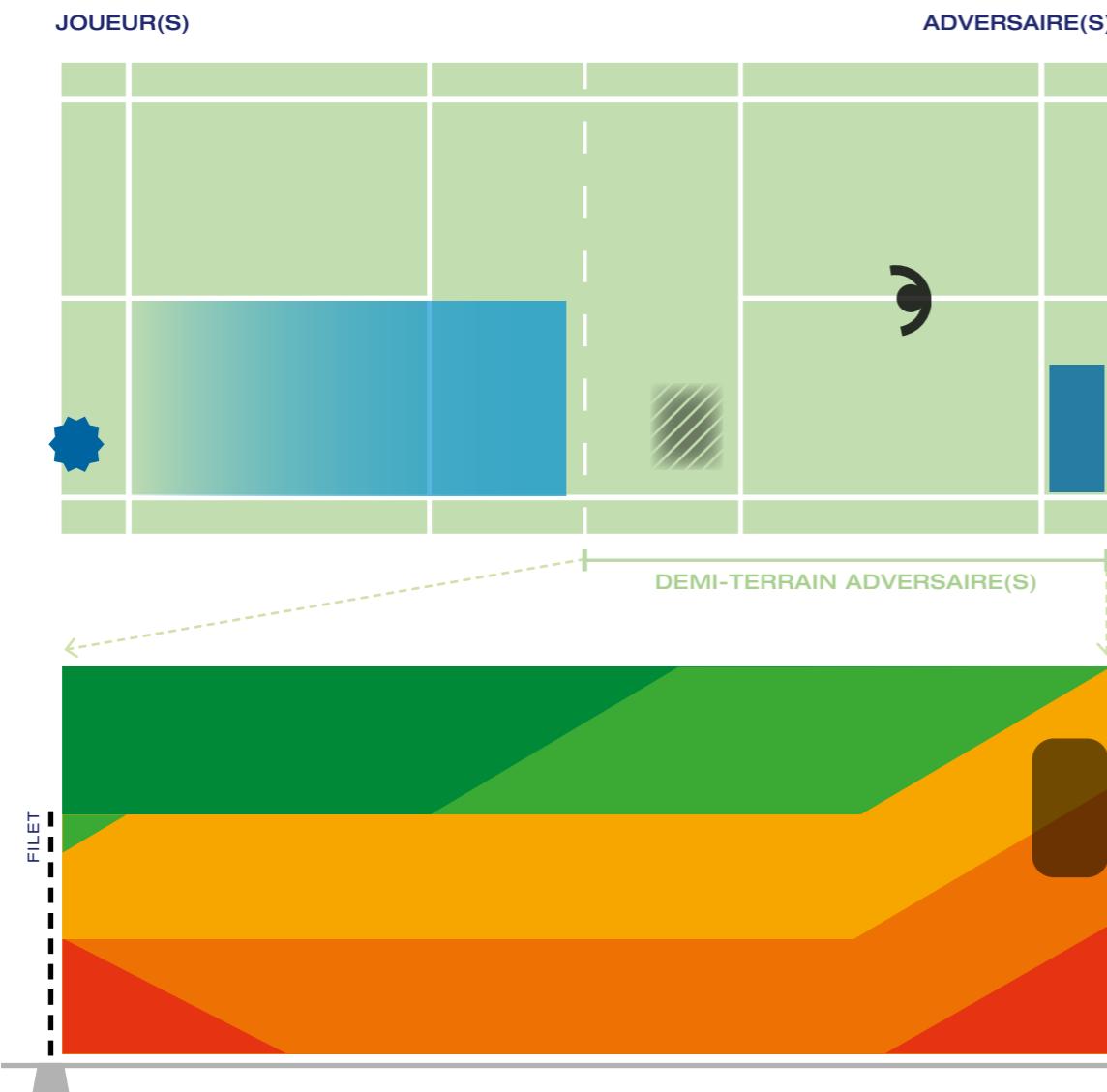
Néanmoins, vous retrouvez ci-dessous quelques exemples de frappes paires les plus usuelles.

FRAPPE EFFECTIVEMENT RÉALISÉE (MASQUÉE)	FRAPPE SUGGÉRÉE DANS LA PRÉPARATION (PIÈGE)
CONTRE AMORTI DROIT	LOB DROIT
CONTRE AMORTI CROISÉ	CONTRE AMORTI DROIT
LOB DROIT	CONTRE AMORTI DROIT
SERVICE LONG EN ZONE 4	SERVICE COURT EN Z0 OU Z1
AMORTI DROIT	SMASH CROISÉ
SLICE CROISÉ	SMASH DROIT
DÉGAGEMENT OFFENSIF DROIT	AMORTI DROIT
SLICE DROIT AUTOUR DE TÊTE	SMASH CROISÉ
...	...

Pour mieux appréhender le concept de frappe paire, nous proposons ci-dessous quelques exemples schématiques, en simple et en double, illustrant les zones de coup d'après les plus probables (monde idéal) qui en découlent.

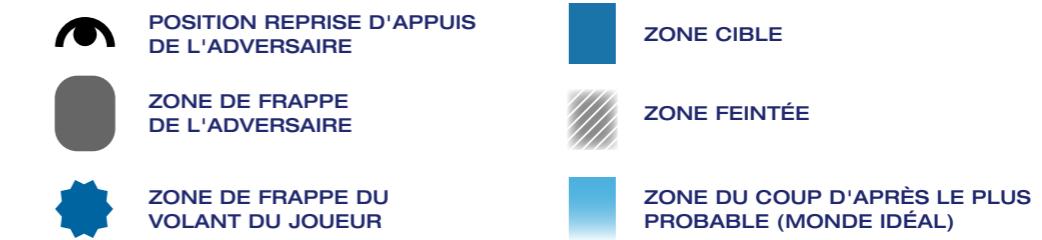
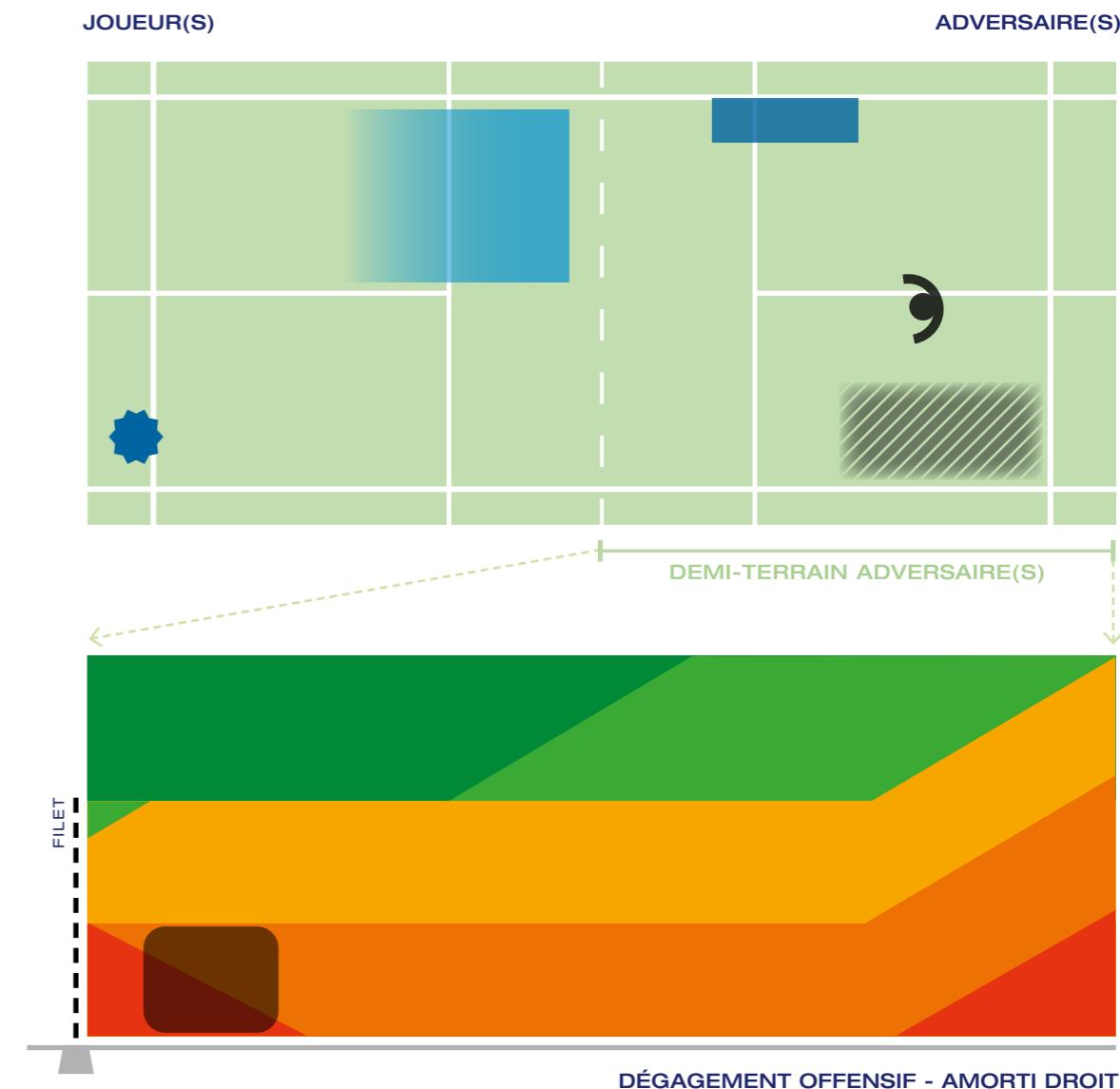
EN SIMPLE

DÉGAGEMENT OFFENSIF - AMORTI DROIT



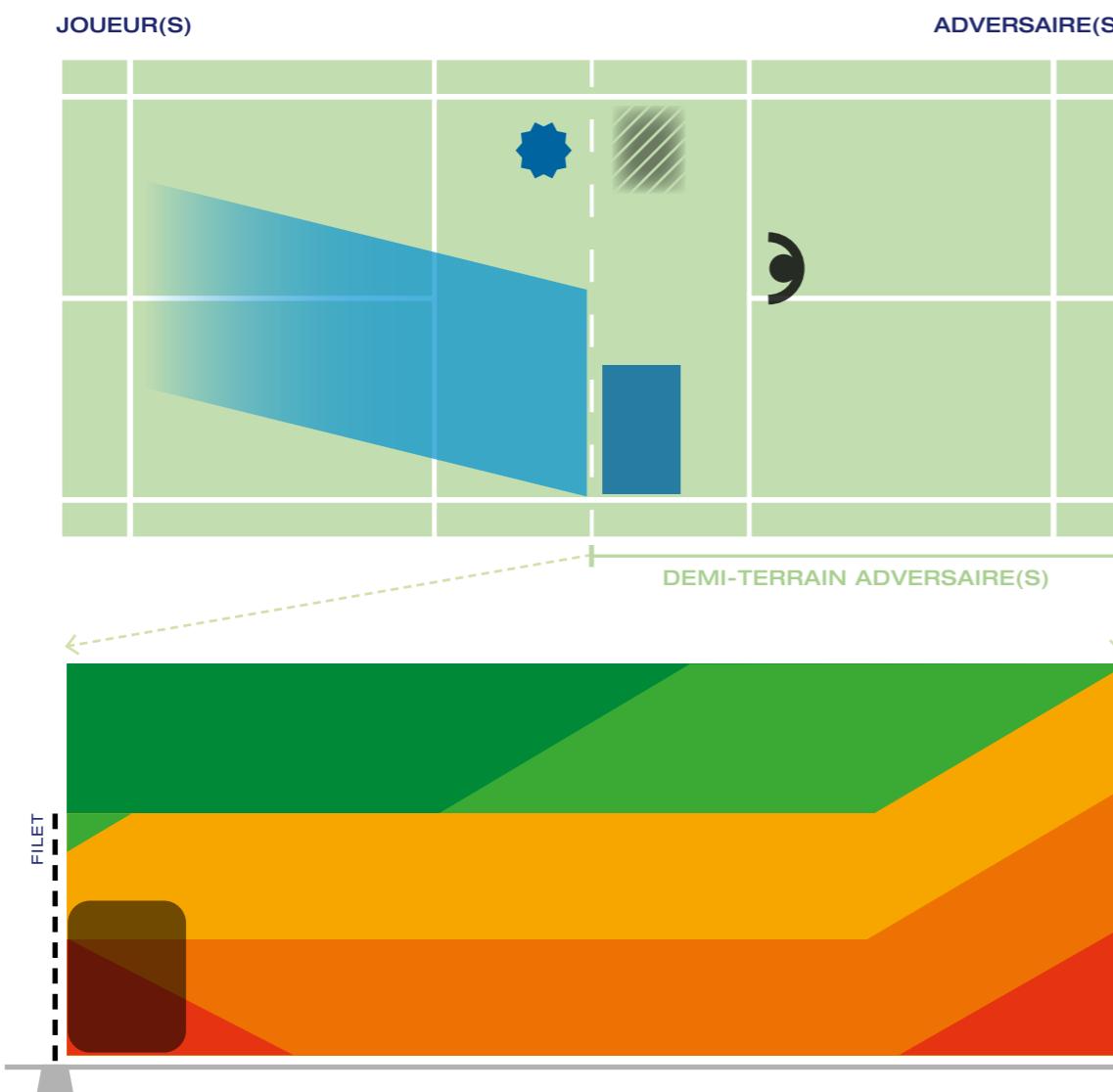
EN SIMPLE

SLICE CROISÉ - SMASH DROIT



EN SIMPLE

CONTRE AMORTI CROISÉ - CONTRE AMORTI DROIT



POSITION REPRISE D'APPUIS DE L'ADVERSAIRE

ZONE DE FRAPPE DE L'ADVERSAIRE

ZONE DE FRAPPE DU VOLANT DU JOUEUR

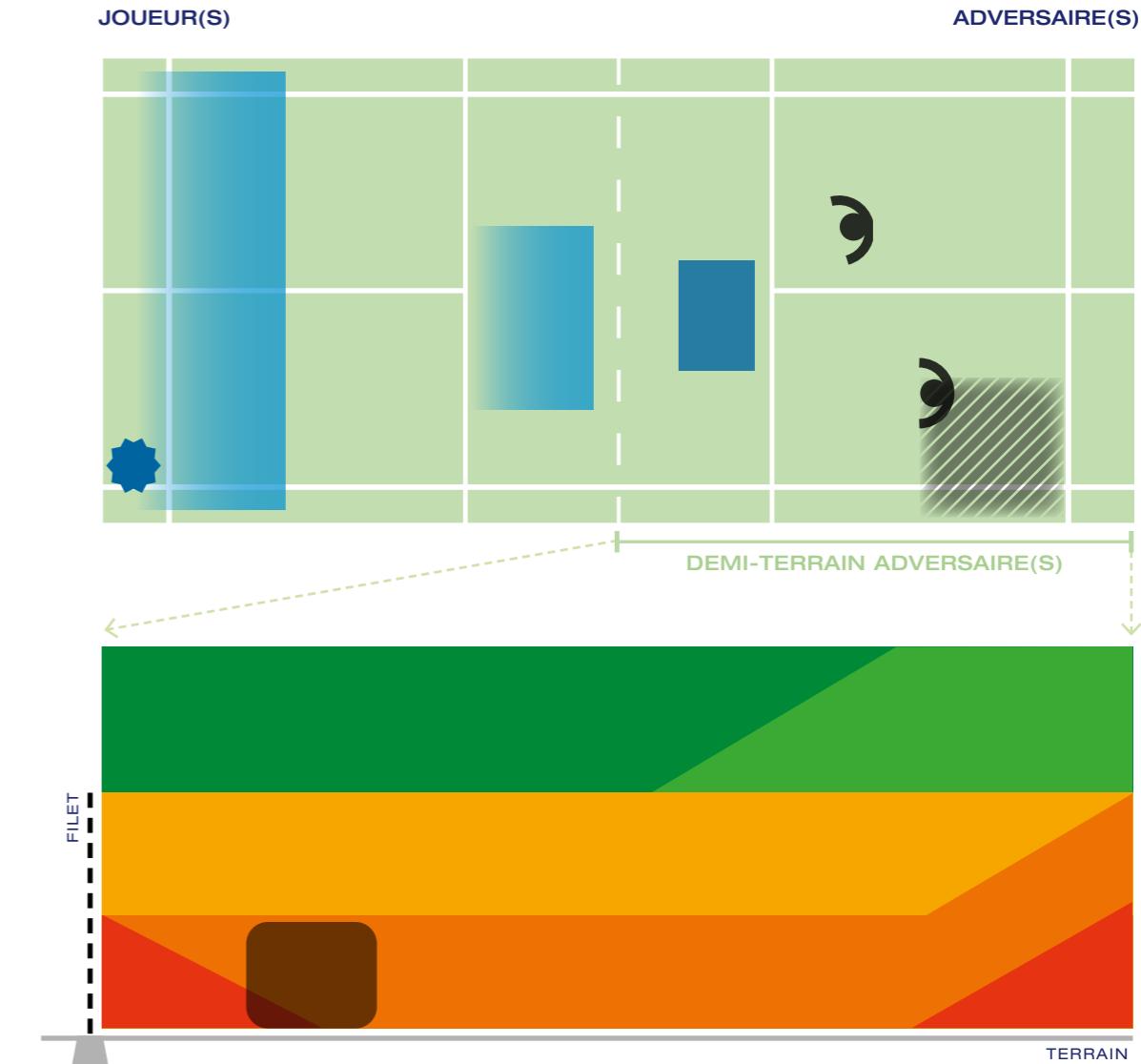
ZONE CIBLE

ZONE FEINTÉE

ZONE DU COUP D'APRÈS LE PLUS PROBABLE (MONDE IDÉAL)

EN DOUBLE

AMORTI CENTRÉ - SMASH DROIT



POSITION REPRISE D'APPUIS DE L'ADVERSAIRE

ZONE DE FRAPPE DE L'ADVERSAIRE

ZONE DE FRAPPE DU VOLANT DU JOUEUR

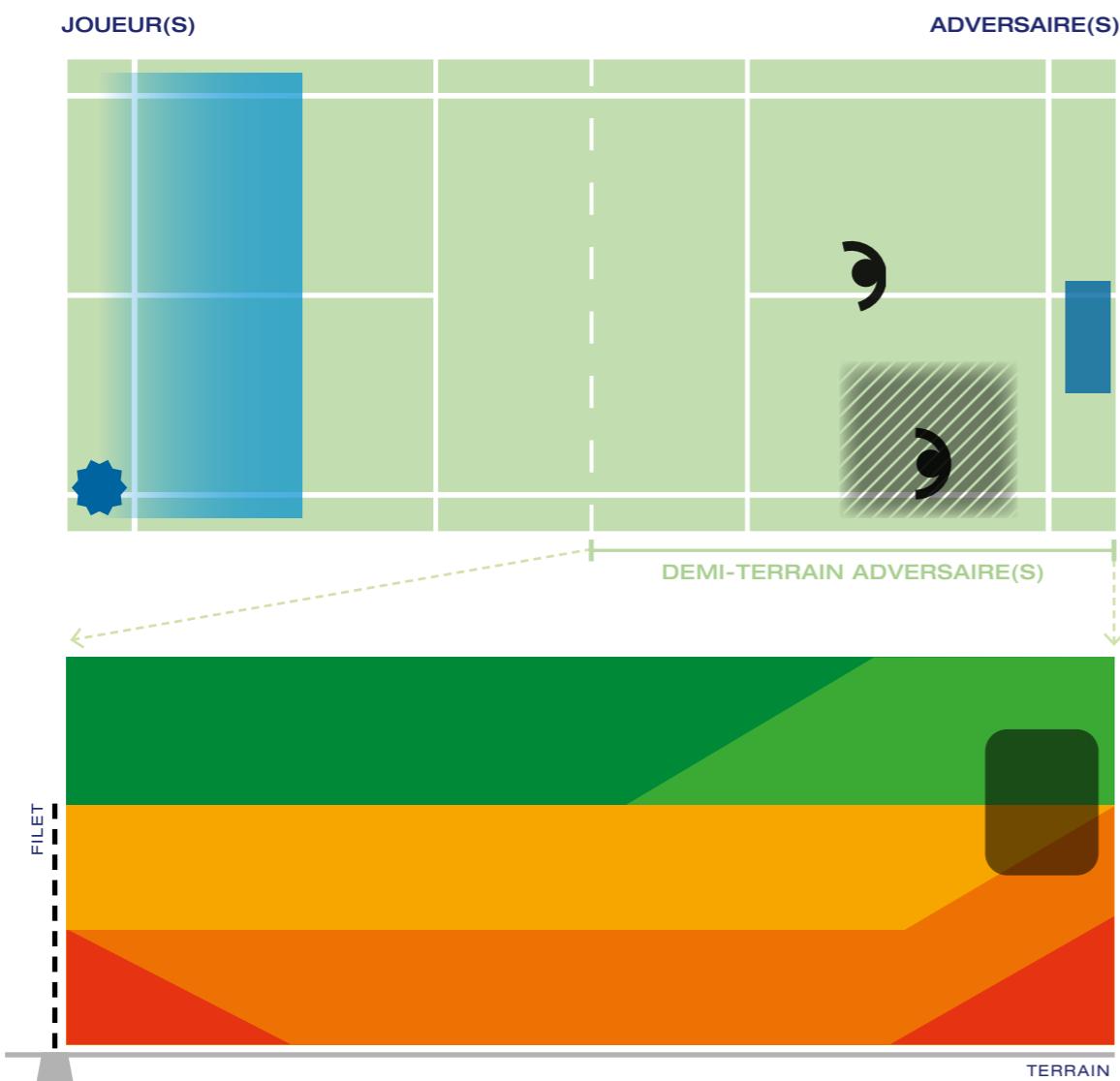
ZONE CIBLE

ZONE FEINTÉE

ZONE DU COUP D'APRÈS LE PLUS PROBABLE (MONDE IDÉAL)

EN DOUBLE

DÉGAGEMENT OFFENSIF - SMASH DROIT



POSITION REPRISE D'APPUIS
DE L'ADVERSAIRE

ZONE DE FRAPPE
DE L'ADVERSAIRE

ZONE DE FRAPPE DU
VOLANT DU JOUEUR

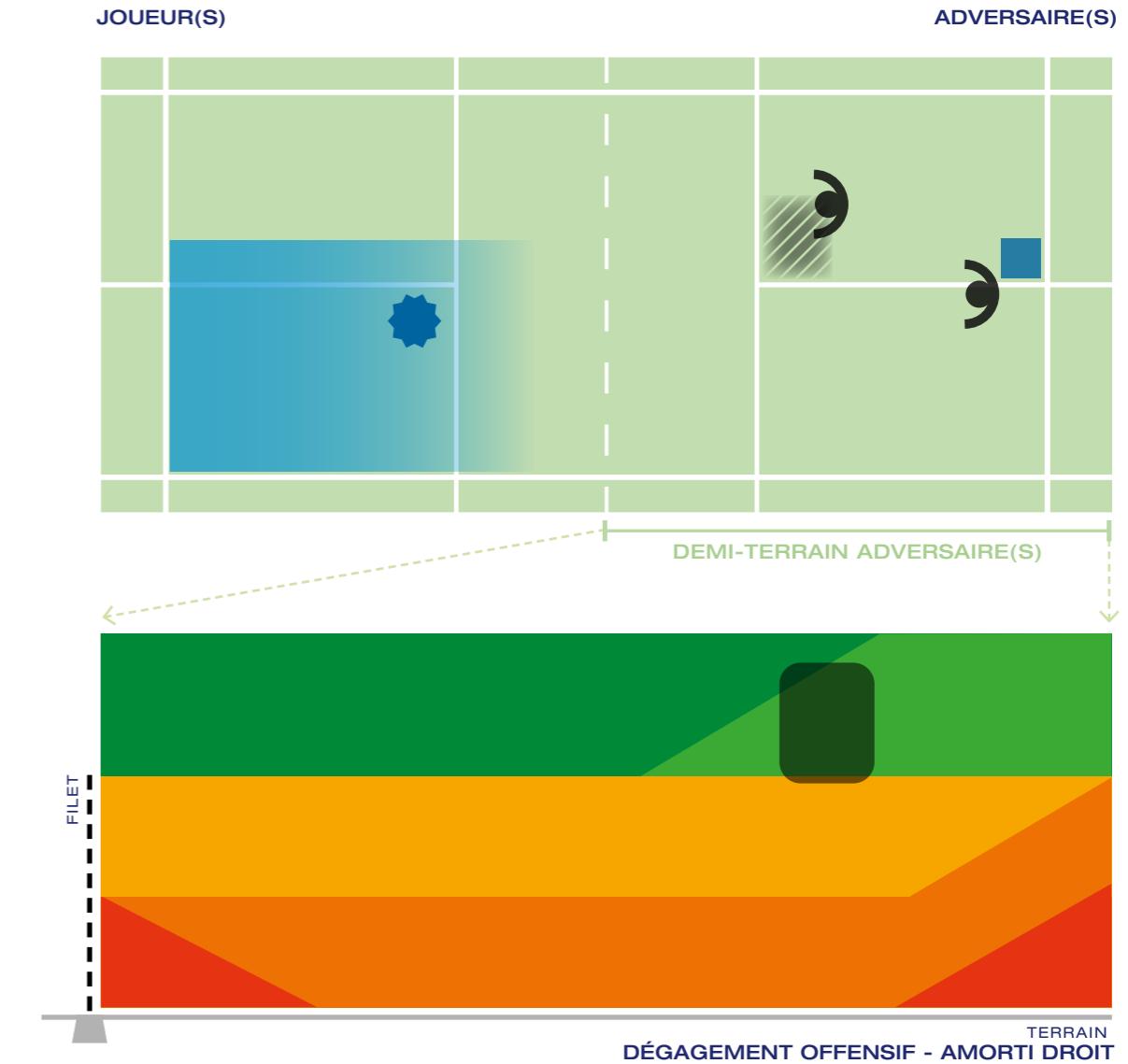
ZONE CIBLE

ZONE FEINTÉE

ZONE DU COUP D'APRÈS LE PLUS
PROBABLE (MONDE IDÉAL)

EN DOUBLE

SERVICE LONG EN ZONE 4 - SERVICE COURT EN ZONE 1



POSITION REPRISE D'APPUIS
DE L'ADVERSAIRE

ZONE DE FRAPPE
DE L'ADVERSAIRE

ZONE DE FRAPPE DU
VOLANT DU JOUEUR

ZONE CIBLE

ZONE FEINTÉE

ZONE DU COUP D'APRÈS LE PLUS
PROBABLE (MONDE IDÉAL)

LA CONFIRMATION DE L'INTENTION

Pour respecter le cycle I-E-C, il est particulièrement important d'intégrer dans chaque frappe réalisée une frappe paire mais également de se préparer de façon optimale à la zone de frappe du coup d'après. Cette zone de frappe va induire un type de remplacement, un centre du jeu adapté et un armé en lien. Il est aussi central d'identifier la position de l'adversaire dans le rapport de force autant que la nôtre. Cela va permettre de faire le choix tactique le plus judicieux. Il est donc prioritaire de développer chez les jeunes joueurs la reconnaissance du rapport de forces en présence pour agir en conséquence et augmenter les chances de prendre de bonnes décisions dans l'action.

On retrouve ici les éléments de l'étape « confirmation » du cycle I-E-C.

Plus l'intention est claire et précise, plus elle s'appuie sur un sens du jeu développé et plus elle permet aux conduites motrices de se coordonner facilement et finement. L'exécution est donc facilitée. Au travers de sa perception dans l'action, le joueur confirme ou pas la situation programmée dans l'intention de jeu initiale : « Se passe-t-il ce que j'ai prévu ? ».



Cette analyse débute dès ma propre frappe (phase d'exécution ci-dessus : atteint-elle la qualité visée dans la phase d'intention ?), à la sortie du volant de ma raquette et se poursuit jusqu'à la frappe adverse.

La confirmation est donc en lien direct avec l'intention : si l'intention de jeu n'est pas définie ou peu claire, il devient périlleux de s'attendre à confirmer quelque chose ! Il s'agit pour le joueur de s'ouvrir aux éléments de contexte du jeu pour capter les contingences et ainsi prendre plaisir à créer des réponses adaptées à la perception de ces contingences pour dominer l'adversaire.

L'étape de confirmation fait également le lien **avec les notions de monde idéal et de monde réel**.

- Si ma trajectoire est conforme à ce que j'attends et si l'adversaire s'en retrouve à effectuer le coup que j'ai anticipé, je me retrouve alors dans **le monde idéal**.
- Si ma trajectoire n'est pas conforme à mes attentes et/ou si mon adversaire réalise une frappe différente de celle(s) anticipée(s), alors je me retrouve dans **le monde réel**. Ce monde réel verra le rapport de force un peu plus à beaucoup plus défavorable que prévu dans le monde idéal et il s'agira de prendre en compte ces nouvelles données pour reconstruire une intention adaptée à ce nouveau contexte : on continue de chercher les solutions pour remonter dans le rapport de force (en lien également avec les notions d'affordance).

Pour se préparer au mieux au monde idéal et progresser dans le rapport de force, le joueur dispose d'outils technico-tactiques bien identifiés qu'il doit mettre en lien avec son intention.

Rappelons-en certains ici déjà évoqués dans les dispositifs fédéraux produits ces dernières saisons :

LE PIED FRAPPE

- Représente l'élément essentiel de l'équilibre des déplacements,
- Permet un remplacement dans le rythme juste pour le coup d'après,
- Assure la qualité du premier pas de remplacement,
- Donne davantage de poids, d'impact au volant frappé,
- Optimise la fixation et le contrôle des trajectoires,
- Permet donc une exécution optimale dans une grande partie des situations de jeu, exécution qui représente chronologiquement le premier niveau de confirmation.

LE TIMING DE REPLACEMENT

- Facilite un remplacement 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 remplacement 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.

LE CENTRE DE JEU

- Défini par la zone optimale de remplacement et de reprise d'appuis par rapport à la zone de frappe de l'adversaire. Le centre du jeu est donc fortement lié à la qualité de l'étape d'exécution et aux qualités et faiblesses du ou des adversaires. Un adversaire rencontrant une difficulté avérée à maîtriser le dégagement en revers de fond de court induira un centre du jeu plus haut dans le terrain que lorsque l'on est face à un adversaire qui maîtrise toutes les trajectoires dans cette situation particulière.

L'ORIENTATION DES APPUIS

- Permet de se préparer au mieux (monde idéal) au coup d'après pour évoluer dans le rapport de force,
- Permet de continuer à maintenir le rapport de force dans le monde réel et assure donc une couverture optimale du terrain.

LE TIMING DE REPRISE D'APPUIS

- Facilite la prise d'information et le changement de direction par l'arrêt du remplacement,
- 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.

L'ARMÉ

Ici, nous faisons référence à la position de la tête de raquette dans le remplacement et la reprise d'appuis. Il assure une préparation optimale pour le monde idéal.

L'utilisation pertinente de ces différents outils permet de se préparer au coup d'après et ainsi de progresser dans le rapport de force de l'échange jusqu'au gain du point. Mais elle permet également de gérer le monde réel pour avoir la capacité de rester dans l'échange ou au mieux de poursuivre dans le rapport de force de la situation. Nous sommes ici au cœur de la proactivité en se préparant fortement pour le monde idéal sans oublier le monde réel inhérent à une discipline aussi contingente que le badminton.

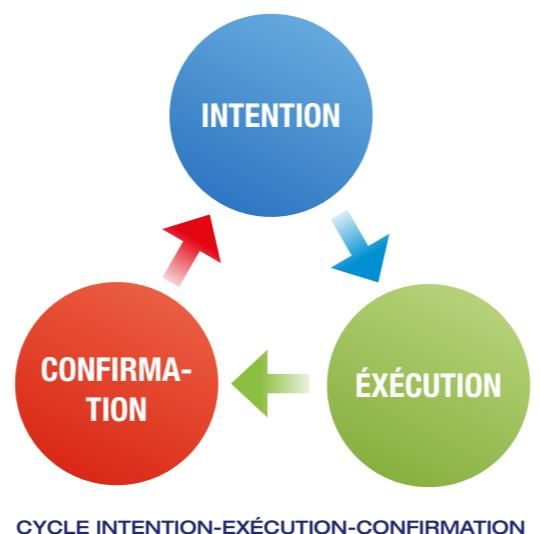
Que s'est-il passé si le monde réel advient à la place du monde idéal ?

- Intention de jeu : manquée ou mal choisie ?
- Exécution technique : manque de fixation, qualité de trajectoire qui peut être meilleure, volant trop lent ou trop rapide, etc. ?
- Anticipation adverse : lecture du jeu, anticipation vers une zone jouée régulièrement, créativité, etc. ?
- Qualités techniques particulières de l'adversaire qui parvient à réaliser un coup technique peu probable dans la situation de jeu identifiée ?



Dans ce cadre, l'utilisation de « situations problèmes » devient incontournable pour donner du sens au jeu et permettre au joueur de construire une intention contextualisée, surtout chez les plus jeunes qui auront plus de difficultés à reconstruire mentalement un contexte badminton dans des exercices décontextualisés.

Le cycle Intention-Exécution-Confirmation est à prendre en compte dans toutes les constructions de séances et d'exercices à visée technico-tactique ou tactico-technique. En aucun cas l'un des éléments ne peut être oublié mais il est possible de mettre l'accent sur l'exécution et/ou la confirmation. L'intention est centrale et reste présente dans toutes réflexions de l'entraîneur.



Ce concept est à considérer comme un cycle continu du service jusqu'à la dernière frappe d'un échange. D'une intention suivent toujours une exécution et une confirmation qui précèdent une nouvelle intention en lien avec la situation de jeu et le rapport de force. On parle alors d'enchaînement stratégique du cycle I-E-C.

VIDÉO EXPLICATIVE EN ANNEXE :



L'ENCHAÎNEMENT STRATÉGIQUE DES CYCLES I-E-C DANS L'ÉCHANGE

Pour être proactif, envisager le coup d'après le plus probable est indispensable mais cela ne suffit pas. Il faut l'intégrer dans un enchaînement plus large en le considérant d'emblée comme un coup d'avant. Ainsi, le 3e coup doit être perçu à la fois comme la suite logique du service et comme la préparation du 5e, et ainsi de suite tout au long de l'échange.

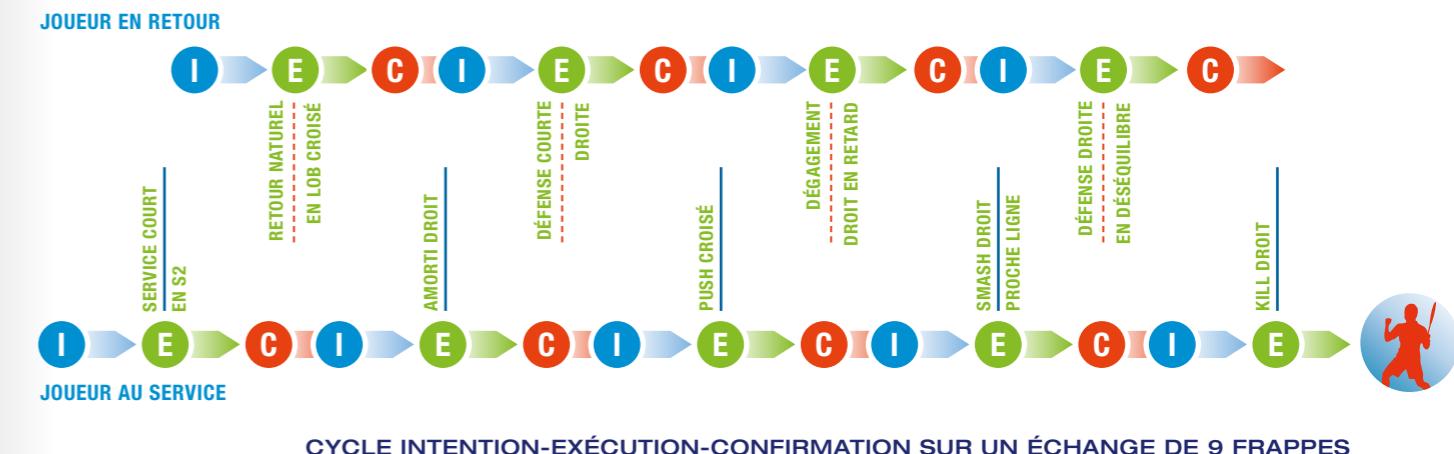
Le cycle I-E-C ne doit donc pas être vu comme un enchaînement isolé de deux frappes, mais inscrit dans une dynamique plus globale, qui peut idéalement aller jusqu'à la finition.

Chaque coup est simultanément la continuité d'une situation et le point de départ

d'une autre. Cela suppose une lecture active du paysage d'affordances (cf. chapitre précédent), c'est-à-dire l'ensemble des opportunités d'actions offertes par le contexte de jeu.

Pour appréhender cette logique, l'exercice de rembobinage — de la finition vers le service ou le retour — constitue un outil pertinent pour l'entraîneur comme pour le joueur. Il permet de relier chaque phase de l'échange aux intentions stratégiques et aux préférences individuelles de finition.

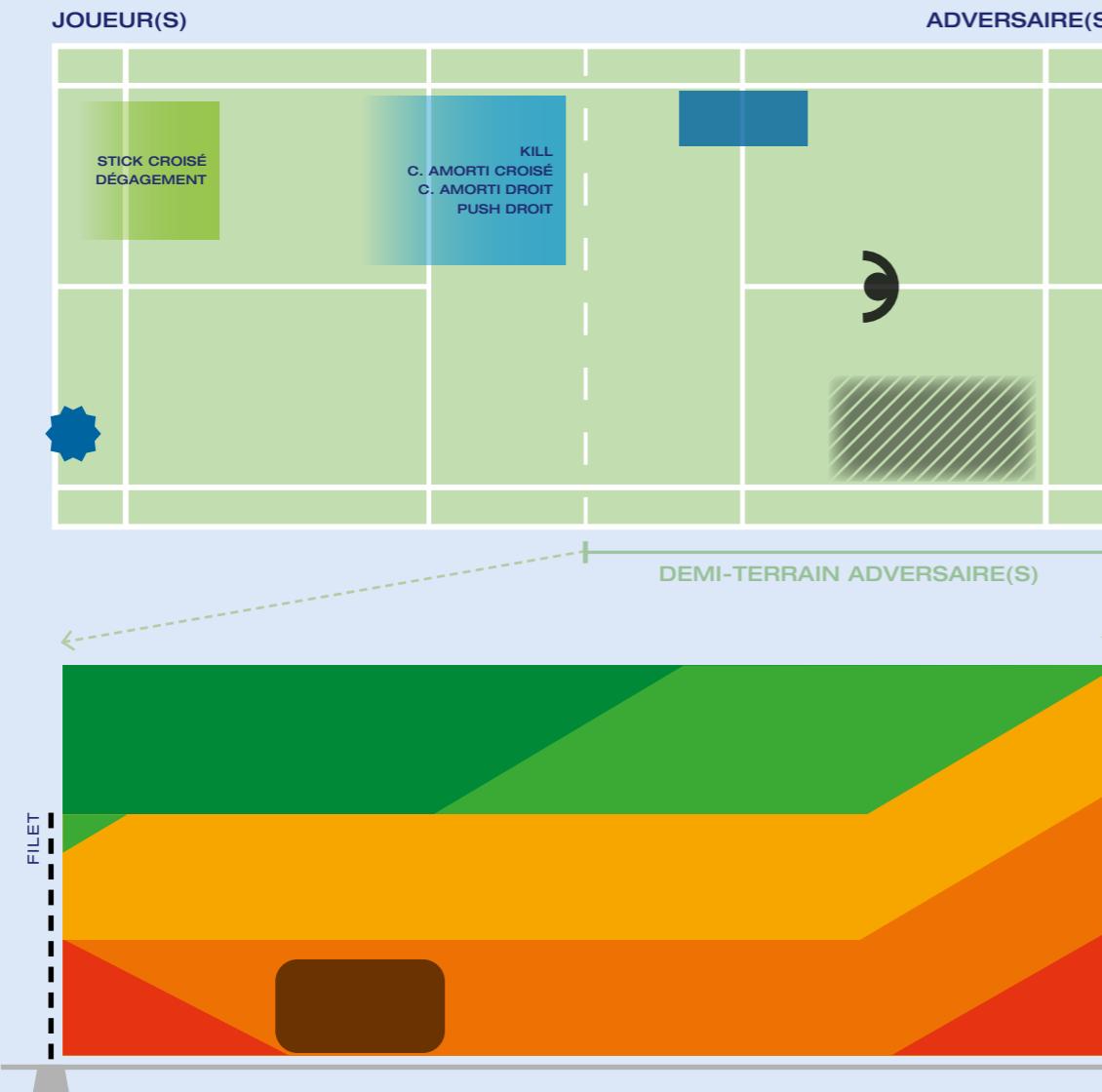
Être proactif, c'est donc apprendre à naviguer dans ce paysage d'affordances en exploitant les opportunités présentes mais surtout celles qui émergent à travers une stratégie choisie et assumée.



Sur cet exemple, le joueur au service sert délibérément en zone 2 pour provoquer un retour naturel en lob croisé. Il enchaîne sur un amorti fixé (avec dégagement droit) en espérant pouvoir enchaîner vers l'avant et réaliser ensuite un push croisé pour placer son adversaire en situation défavorable en fond de court. L'amorti droit est ainsi considéré comme un coup d'après (du service) et un coup d'avant (du push).

Comme évoqué précédemment, dans la construction de l'entraînement, il est envisageable de partir du kill droit et de rembobiner l'échange jusqu'au service en zone 2. Cela offre de nombreuses possibilités de progressions pédagogiques pour développer la proactivité dans l'action. Nous proposons ci-après, une illustration schématisée de l'enchaînement de cycle I-E-C en simple.

JE SUIS EN SITUATION FAVORABLE AU FOND DU TERRAIN CÔTÉ COUP DROIT.



MONDE IDÉAL

REPLACEMENT: pas courus vers zone probable du coup d'après

CENTRE DU JEU: reprise d'appuis orientée vers la zone probable du coup d'après

POSITION DE LA TÊTE DE RAQUETTE (ARMÉ): haute, prête pour le coup d'après

DÉPLACEMENT: pas chassé + poussé appui gauche et fente

COUP D'APRÈS: contre amorti

- POSITION REPRISE D'APPUIS DE L'ADVERSAIRE
- ZONE DE FRAPPE DE L'ADVERSAIRE
- ZONE DE FRAPPE DU VOLANT DU JOUEUR
- ZONE CIBLE
- ZONE FEINTÉE
- ZONE DU COUP D'APRÈS LE PLUS PROBABLE (MONDE IDÉAL)
- ZONE DU COUP D'APRÈS POSSIBLE (MONDE RÉEL)

• INTENTION LARGE

Construire en situation favorable et créer des opportunités pour passer en situation très favorable.

• INTENTION FINE

Jouer grand terrain en attaque en réalisant un slice croisé pour contraindre les réponses de mon adversaire.

• EXÉCUTION

Slice croisé (smash droit).

• CONFIRMATION

OUI: ma trajectoire (vitesse, précision, angle), ma fixation et la position de mon adversaire font que mon intention est confirmée.

Je me déplace en pas courus vers la zone du coup d'après la plus probable (filet côté revers).

Au moment de la frappe adverse, je réalise une reprise d'appuis orientée vers la zone de frappe la plus probable (filet côté revers). Ma raquette est haute (hauteur d'épaule minimum) et mon coude dégagé du corps pour préparer le coup d'après.

MON ADVERSAIRE RÉALISE BIEN UN BLOC DROIT (MONDE IDÉAL):

Intention: accentuer l'avantage et passer en situation très favorable.

Exécution: déplacement en appui gauche et droit en fente pour réaliser un kill (ou contre amorti croisé ou push droit).

Confirmation: etc.

MON ADVERSAIRE PARVIENT À FAIRE UN LOB DROIT (MONDE RÉEL):

Intention: poursuivre dans ce RF en plaçant mon adversaire au fond du terrain.

Exécution: déplacement en pivot, pas chassé et saut ciseaux pour réaliser un dégagement.

Confirmation: etc.



LES 3 TEMPS DE L'ÉCHANGE: ENTRER-CONSTRUIRE-FINIR

APRÈS LES RAPPORTS DE FORCE ET LES INTENTIONS EN LIEN, IL NOUS SEMBLE IMPORTANT DE PRENDRE EN COMPTE LES 3 TEMPS DE L'ÉCHANGE. ILS PRÉSENTENT UN DÉCOUPAGE CHRONOLOGIQUE DU SERVICE JUSQU'À LA DERNIÈRE FRAPPE D'UN ÉCHANGE: L'ENTRÉE, LA CONSTRUCTION ET LA FINITION.

Ces temps peuvent se combiner en fonction de la durée et surtout du nombre de frappes mais il reste important de les délimiter car les intentions en lien seront bien distinctes.

L'entrée dans l'échange est représentée par les 4 (à 6) premiers coups et les intentions en lien.

Nous considérons ce temps essentiel dans toutes les disciplines en fonction de la position de serveur ou de retourneur:

- S-3-5 représente les intentions sur service, 3^e et 5^e coups de l'échange.
- R-4-6 représente les intentions sur retour, 4^e et 6^e coups de l'échange.

La construction de l'échange est représentée par toutes les situations où il n'est pas opportun de se fixer comme objectif de finir le point sur sa frappe ou le coup d'après. La construction de l'échange se conçoit donc en situation très défavorable (pour rester dans l'échange), en situation défavorable, en situation neutre et en situation favorable. La finition de l'échange est représentée par ce que doit mettre en place le joueur lorsqu'il se retrouve en situation très favorable.

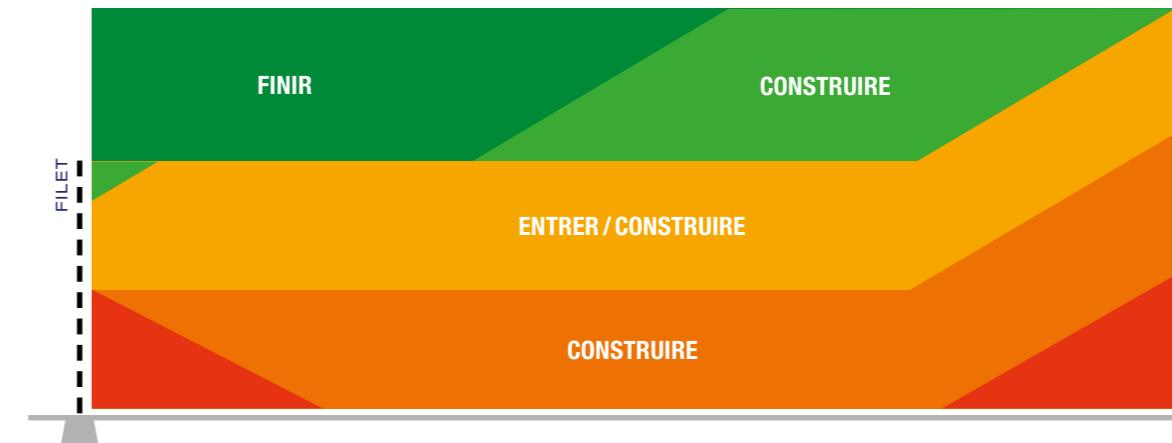
Une approche technique nous pousserait à travailler davantage la finition de l'échange et c'est encore trop souvent le cas dans ce que nous proposons aux jeunes joueurs. L'approche tactico-technique développée dans les OTTHN 2025 nous oblige à considérer ces 3 temps dans les contenus de nos entraînements en fonction de ce qu'ils représentent dans chaque discipline. Nous sommes bien conscients qu'il convient d'aborder différemment l'entrée dans

l'échange en simple et en double. Mais qu'en est-il de la construction et de la finition?

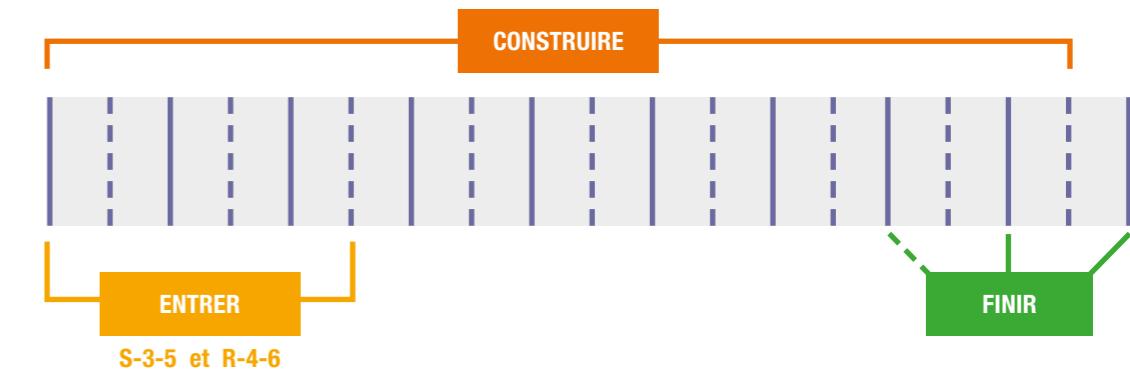
Ici, nous voulons mettre en avant l'importance du développement de la construction dans les différents rapports de force (défavorable, neutre et favorable) car c'est au travers de ce développement que la proactivité prendra toute sa place pour évoluer dans l'échange. Bien sûr, il ne s'agit pas d'oublier de travailler la finition. Mais comment espérer se retrouver en situation très favorable sans développer des compétences dans les rapports de force moins élevés ?

Soyons conscients que c'est en abordant l'entrée, la construction et la finition de l'échange de manière harmonieuse et judicieuse en fonction des disciplines et des particularités de chaque badiste que nous permettrons aux jeunes joueurs français d'être les plus performants en situation de compétition.

RAPPORTS DE FORCE ET TEMPS DE L'ÉCHANGE



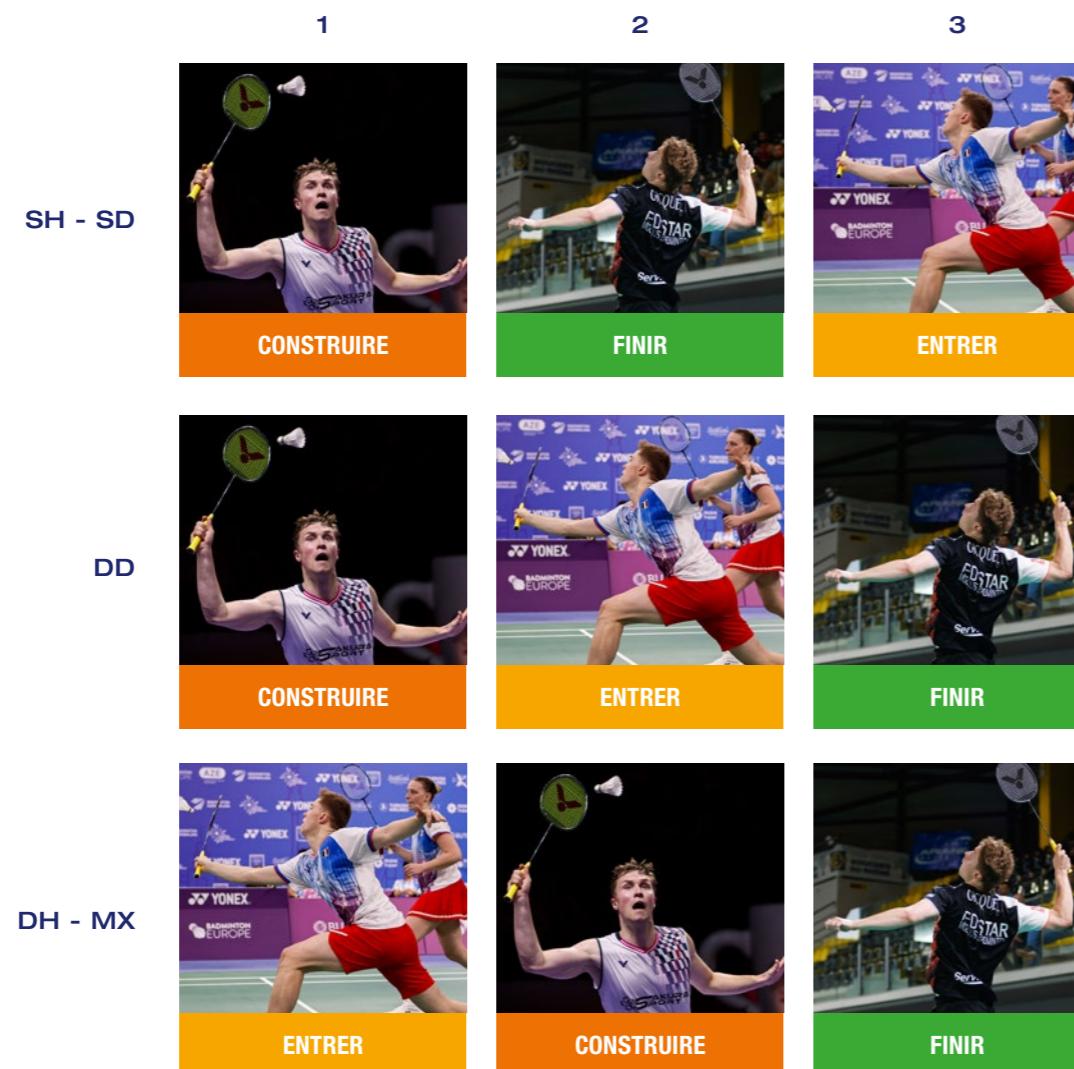
EXEMPLE DES TEMPS SUR UN ÉCHANGE REMPORTÉ PAR LE JOUEUR OU LA PAIRE AU SERVICE



Les trois temps de l'échange revêtent une importance variable pour la conquête du point selon la discipline pratiquée. À haut niveau, en double hommes et double mixte, l'entrée dans l'échange est primordiale pour prendre l'ascendant dès les premiers coups, se retrouver en situation favorable et ainsi se rapprocher assez rapidement d'une occasion de finir. En simple homme, simple dame et double dame, la priorité est davantage donnée à la construction du point. Bien sûr, il n'est pas question de négliger les premiers coups dans ces disciplines mais ils sont statistiquement moins importants pour le gain de l'échange qu'en double hommes ou en double mixte. En effet, la durée moyenne des échanges en

simple est plus importante qu'en double hommes et double mixte mais surtout l'impact du gain des échanges courts a une plus grande influence sur le gain du match dans ces deux disciplines.

La hiérarchisation des phases de l'échange que nous présentons ci-dessous est une généralisation basée sur ce que nous observons au plus haut niveau de compétition. Elle constitue toutefois un outil précieux pour orienter la structuration des contenus d'entraînement. Bien entendu, il incombe à chaque entraîneur d'adapter cette approche aux spécificités de son groupe de joueurs en tenant compte des caractéristiques et du style de jeu de chacun d'entre eux.



IMPORTANCE DES DIFFÉRENTS TEMPS DE L'ÉCHANGE EN FONCTION DE LA DISCIPLINE



GAGNER LE DUEL DE L'ENTRÉE DANS L'ÉCHANGE: LES POINT CLÉS

L'objectif est de gagner la première situation favorable dans l'échange. Pour cela, le joueur doit connaître et maîtriser des points clés lorsqu'il est au service ou en retour de service.

SERVICE-3-5

Le service n'est pas un avantage. Statistiquement sur les matchs équilibrés, le pourcentage d'échanges remportés par le joueur ou la paire au service est inférieur aux échanges remportés par le joueur ou la paire en retour de service. C'est d'autant plus vrai en double et notamment en double hommes et double mixte.

Au service, l'objectif est:

- D'augmenter l'incertitude chez les adversaires qui sont en retour. Il convient à minima de maîtriser l'exécution (trajectoire et fixation) de 4 services différents. Chez les jeunes joueurs, on débutera par la maîtrise d'un service en zone 0 ou zone 1 avant de progressivement développer les variantes.
- De rechercher un retour naturel pour favoriser les enchaînements tactiques (proactivité).
- De connaître et maîtriser les retours naturels (voir la partie sur les grands principes pour entrer dans l'échange) en fonction des zones de service pour mieux en sortir et surprendre le joueur ou la paire au service, avec des retours feintés ou modifiés.

RETOUR-4-6

Le retour est un avantage dans toutes les disciplines. Statistiquement sur les matchs équilibrés, le pourcentage d'échanges remportés par le joueur ou la paire en retour de service est supérieur aux échanges remportés par le joueur ou la paire au service. C'est d'autant plus vrai en double et notamment en double hommes et double mixte.

En retour, l'objectif est:

- D'être consistant afin de limiter au maximum les erreurs non provoquées.
- De varier les retours en maîtrisant et utilisant les retours naturels, les retours modifiés et les retours feintés.
- De connaître et maîtriser les retours naturels (voir la partie sur les grands principes pour entrer dans l'échange) en fonction des zones de service pour mieux en sortir et surprendre le joueur ou la paire au service, avec des retours feintés ou modifiés.

GAGNER LE DUEL DE LA CONSTRUCTION DE L'ÉCHANGE: LES POINT CLÉS

En situation favorable, neutre ou défavorable, le joueur doit également connaître et maîtriser les points clés de la construction de l'échange.

L'objectif visé ici est de naviguer dans les différents rapports de force au travers des intentions larges et des intentions fines.

Pour cela, le joueur doit :

CONSTRUIRE POUR PARVENIR À SES PROPRES PRÉFÉRENCE S DE FINITION DE L'ÉCHANGE.

- Dans un premier temps, il convient de bien identifier ses préférences individuelles pour ensuite construire le « GPS » afin de naviguer vers elles. Un joueur de simple peut identifier qu'une de ses préférences de finition est l'attaque droite autour de la tête et le suivi vers le filet. Il se doit alors de construire des stratégies pour parvenir à cette situation à partir des différents rapports de force dans l'échange. Il est envisageable de construire ces stratégies dès le service ou le retour de service.

EN SITUATION DÉFAVORABLE, DÉVELOPPER DES STRATÉGIES DE NEUTRALISATION DE LA PRESSION.

- Dans chacune des situations défavorables que le joueur ou la paire peut rencontrer, il convient de construire les réponses les plus adaptées pour monter dans le rapport de force et ainsi neutraliser l'échange. Pour cela, il convient de bien connaître ses qualités et faiblesses afin de mettre en place des réponses adaptées à chaque situation. Un joueur de double ne maîtrisant pas les défenses courtes bloquées sur un smash droit puissant se devra de construire une stratégie de neutralisation intégrant cette faiblesse.

METTRE EN PLACE DES STRATÉGIES DE TRANSITION.

- Qu'entend-on par transition ? Ce sont toutes les phases dans l'échange où la construction ne permet pas de monter dans le rapport de force. Il convient de les assumer et de les préparer.

Par exemple, identifier à quel moment réaliser un *reset* de l'échange est un bon exemple de stratégie de transition. Cela permet de changer le tempo de l'échange et ainsi de (re)mettre les compteurs à zéro pour mieux reprendre le GPS. En double dames par exemple, après de nombreux échanges de neutralisation à mi-court sans qu'aucune paire ne prenne l'avantage, une joueuse peut délibérément décider de faire un *reset* de l'échange en réalisant un lob défensif en fond de court. Elle se replace alors en défense avec sa partenaire pour mieux mettre en place les stratégies de neutralisation construites à l'entraînement.

GAGNER LE DUEL DE LA FINITION DE L'ÉCHANGE: LES POINT CLÉS

En situations favorable et très favorable, le joueur doit également connaître et maîtriser les points clés de la finition de l'échange.

Le premier défi du jeune joueur ou de la paire est d'identifier avec l'aide de l'entraîneur leurs *patterns* ou schémas de jeu préférentiels de finition de l'échange. En simple, ils sont souvent associés à un côté du terrain (coup droit ou coup autour de la tête) et à un enchaînement préférentiel vers l'avant. En double, il est important de déterminer dans quelle organisation d'attaque la paire est la plus efficace et de quel côté le joueur au filet est le plus performant.

Une fois ce travail réalisé, les points clés à connaître et à développer lorsque le joueur ou la paire se retrouvent en situation favorable préférentielle sont les suivants :

CRÉER DE L'INCERTITUDE EN VARIANT LES ATTAQUES

En utilisant des variations d'angle, de vitesse, de profondeur et/ou le centre du joueur adverse.

CRÉER DE L'INCERTITUDE EN UTILISANT LA FIXATION,

Notamment par l'intermédiaire des frappes paires (voir le paragraphe sur le concept de frappe paire) en situation favorable.

CRÉER DE L'INCERTITUDE EN UTILISANT DES RATIOS PRÉDÉTERMINÉS.

En simple, cela peut par exemple se caractériser par 3 attaques droites – 1 attaque croisée ou 2 croisées pour 1 droite.

En double, par 2 attaques couloir – 1 attaque recentrée.

DISPOSER D'UNE STRATÉGIE DE DISTRACTION

Qu'entend-on par distraction ?

Ce sont les stratégies employées pour détourner les adversaires des patterns préférentiels de finition. Ainsi, les joueurs seront plus efficaces lorsqu'ils y reviendront.

En simple, un joueur se retrouvant en situation très favorable sur son côté « fort » en fond de court va volontairement utiliser un ou deux dégagements pour mieux revenir à son enchaînement d'attaque préférentiel qui est smash droit long de ligne, suivi vers l'avant et contre amorti croisé ou kill.

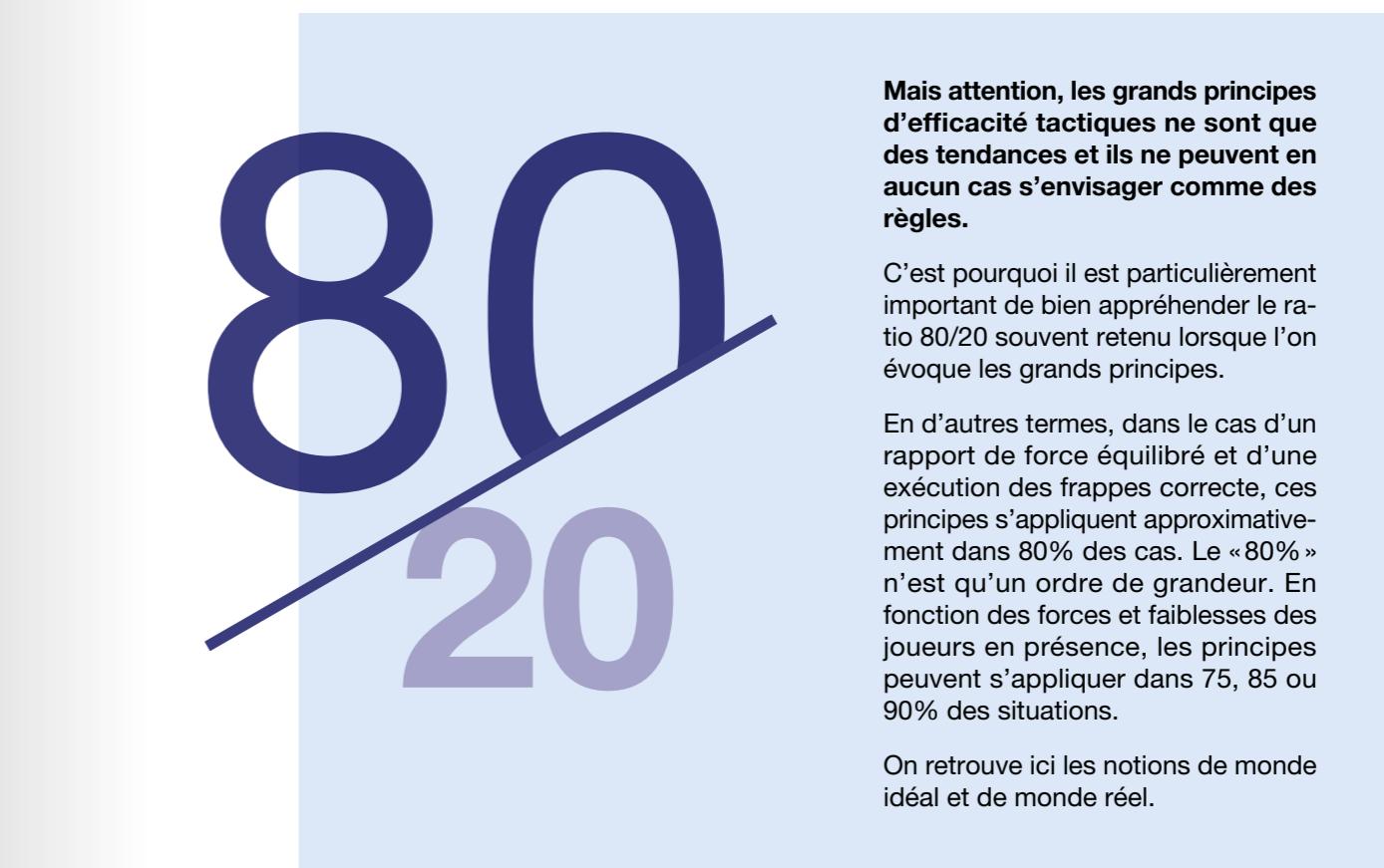
En double dames, si une joueuse se retrouve en situation très favorable en fond de court côté coup droit, elle va volontairement réaliser un dégagement fixé au centre du terrain pour mieux revenir à leur enchaînement d'attaque préférentiel qui est smash droit recentré et interception de la partenaire au filet.



04

LES GRANDS PRINCIPES D'EFFICACITÉ TACTIQUE

DANS LA RECHERCHE DU DÉVELOPPEMENT DE LA PROACTIVITÉ DES JEUNES JOUEURS, LA COMPRÉHENSION ET L'UTILISATION DES GRANDS PRINCIPES D'EFFICACITÉ TACTIQUE CONSTITUE UN ENJEU FORT. CES PRINCIPES REPRÉSENTENT LES GRANDES TENDANCES DU JEU DANS L'ENTRÉE, LA CONSTRUCTION OU LA FINITION DE L'ÉCHANGE. LEUR COMPRÉHENSION PERMETTRA DE MIEUX PRÉPARER LE MONDE IDÉAL ET AINSI DE PROGRESSER PLUS FACILEMENT DANS LES RAPPORTS DE FORCE.



Ces grands principes sont souvent induits par les contraintes biomécaniques du corps humain, par la géométrie appliquée aux caractéristiques de notre discipline ou par

de simples règles de bon sens qui tiennent compte de la balance « bénéfice-risque » d'un choix dans l'action.

« Des méthodes, il peut y avoir un million et même plus mais les principes sont peu nombreux. L'homme qui comprend les principes peut choisir ses propres méthodes avec succès. L'homme qui essaie les méthodes en ignorant les principes est sûr de rencontrer des difficultés. » Harrington Emerson²⁰

Nous faisons le choix d'identifier 6 grands principes en simple et 6 en double. Ce sont ceux dont la maîtrise et l'utilisation nous paraissent les plus importants à développer dès le plus jeune âge.

Pour les classer, nous revenons sur les temps de l'échange évoqués dans la partie précédente. Ainsi, vous trouverez des principes à comprendre et maîtriser pour entrer dans l'échange, construire l'échange et enfin finir l'échange en simple et en double.

Mais attention, les grands principes d'efficacité tactiques ne sont que des tendances et ils ne peuvent en aucun cas s'envisager comme des règles.

C'est pourquoi il est particulièrement important de bien appréhender le ratio 80/20 souvent retenu lorsque l'on évoque les grands principes.

En d'autres termes, dans le cas d'un rapport de force équilibré et d'une exécution des frappes correcte, ces principes s'appliquent approximativement dans 80% des cas. Le « 80% » n'est qu'un ordre de grandeur. En fonction des forces et faiblesses des joueurs en présence, les principes peuvent s'appliquer dans 75, 85 ou 90% des situations.

On retrouve ici les notions de monde idéal et de monde réel.

²⁰Harrington Emerson (1853-1931) était un pionnier américain dans les domaines de l'ingénierie industrielle, de la gestion et de la théorie organisationnelle. Reconnu pour ses contributions à la gestion scientifique et à l'efficacité, il a popularisé des méthodes qui ont été adoptées par près de deux cents entreprises.

GRANDS PRINCIPES D'EFFICACITÉ TACTIQUE EN SIMPLE POUR ENTRER DANS L'ÉCHANGE

En préambule, nous proposons un glossaire afin d'être plus explicites sur les termes utilisés (par convention le joueur est droitier).

GLOSSAIRE

Orientation revers du tamis: frappe avec le dos de la main face au volant.

Orientation coup droit du tamis: frappe avec la paume de la main face au volant.

Retour naturel: Zone de retour la plus probable avec l'orientation naturelle du tamis en fonction des zones de service.

Exemple: Sur un service en zone 2 à droite, retour croisé avec une orientation coup droit du tamis.

Service en zone 0: au T ou légèrement décalé incitant fortement un retour avec l'orientation revers du tamis à droite et coup droit à gauche.

Service en zone 1: plus centré que Z0, incitant un retour avec l'orientation revers du tamis à droite et coup droit à gauche.

Service en zone 2: dans le changement d'orientation du tamis, c'est-à-dire incitant un retour avec l'orientation coup droit du tamis à droite et revers à gauche.

Service en 3: court proche de la ligne latérale, incitant fortement un retour avec l'orientation coup droit du tamis à droite et revers à gauche.

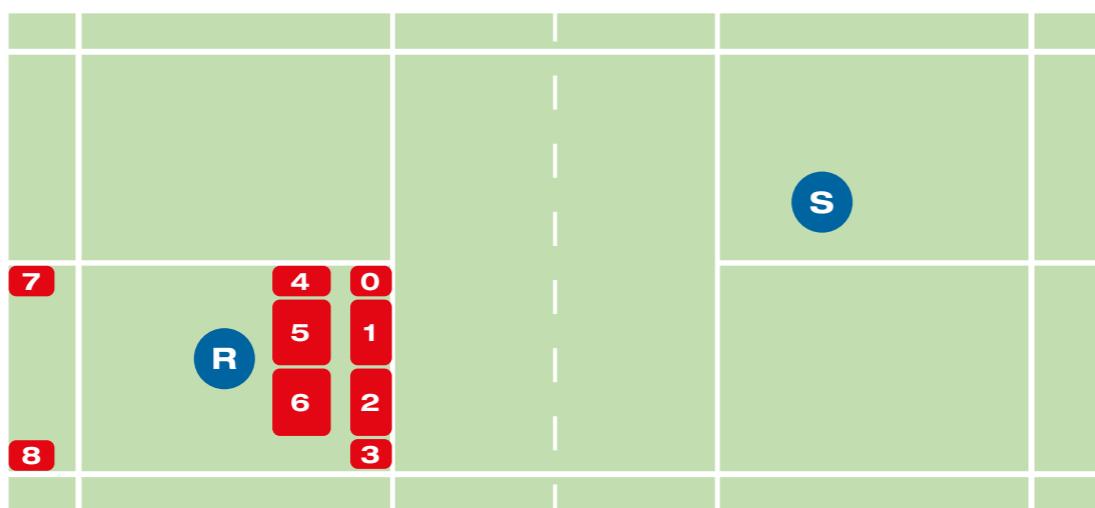
Service en 4: idem Z0 mais plus long et plus rapide.

Service en 5: idem Z1 mais plus long et plus rapide.

Service en 6: idem Z2 mais plus long et plus rapide.

Service en 7: long tendu en fixation proche de la ligne centrale. Il ne s'agit pas ici d'un service long et haut pour se donner du temps mais d'un service rapide et fixé passant juste au-dessus du receveur.

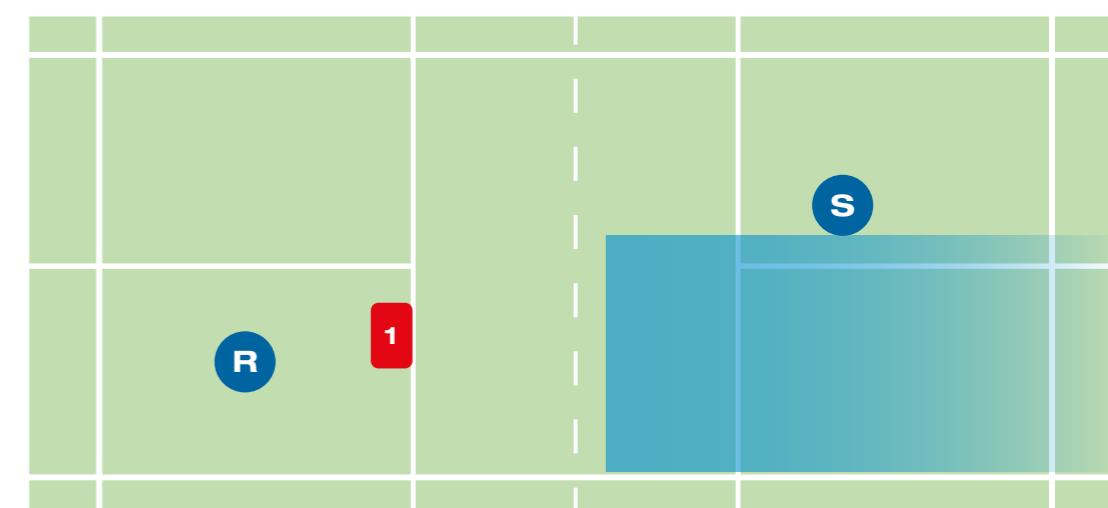
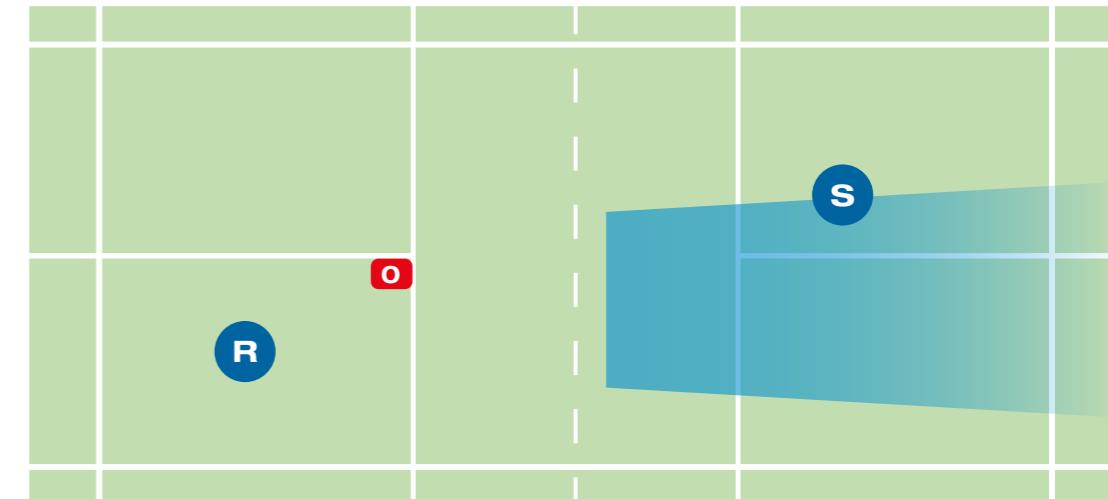
Service en 8: long tendu proche de la ligne latérale. Il ne s'agit pas ici d'un service long et haut pour se donner du temps mais d'un service rapide et fixé passant juste au-dessus du receveur.



PRINCIPE 1

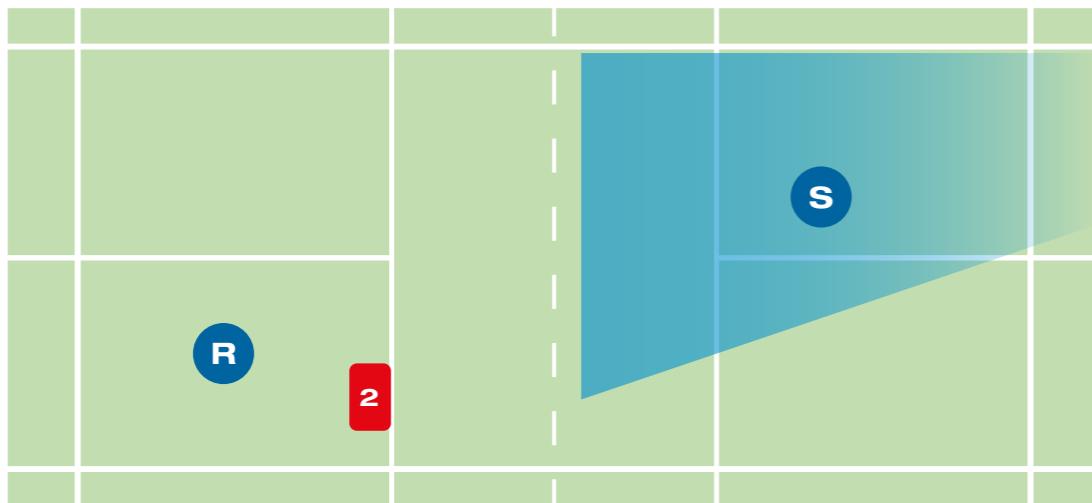
En S-3-5, je maîtrise et j'utilise les enchaînements tactiques les plus récurrents. Je provoque le retour naturel et je l'exploite. Je suis PROACTIF pour obtenir la première situation favorable. Ainsi, je construis l'échange dès le service.

ZONE CIBLE EN SERVICE POSITION DU SERVEUR POSITION DU RECEVEUR ZONE PROBABLE DE RETOUR NATUREL

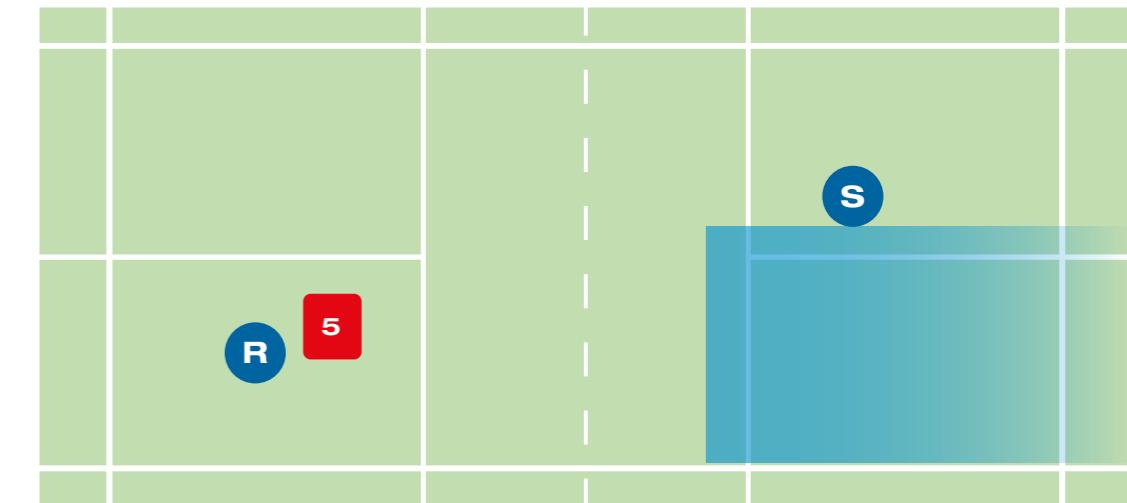
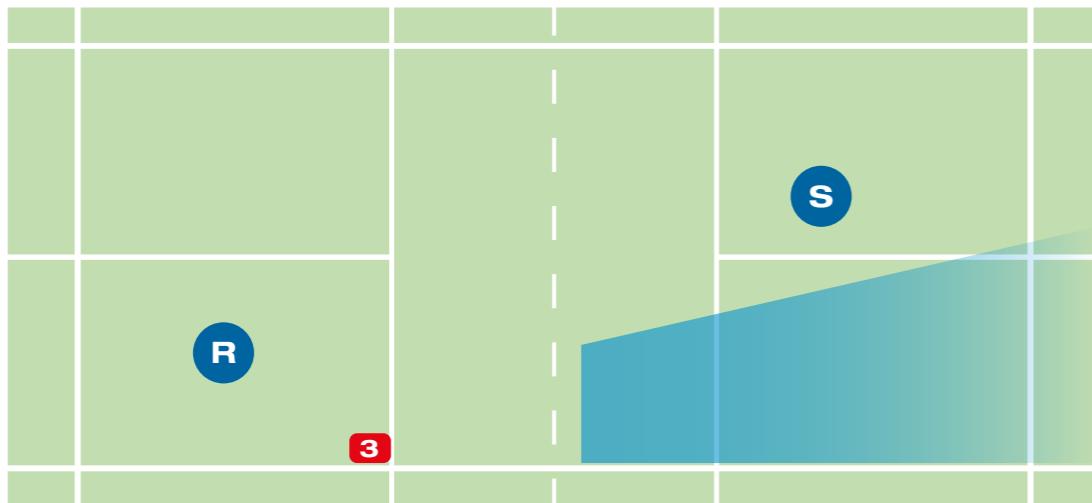
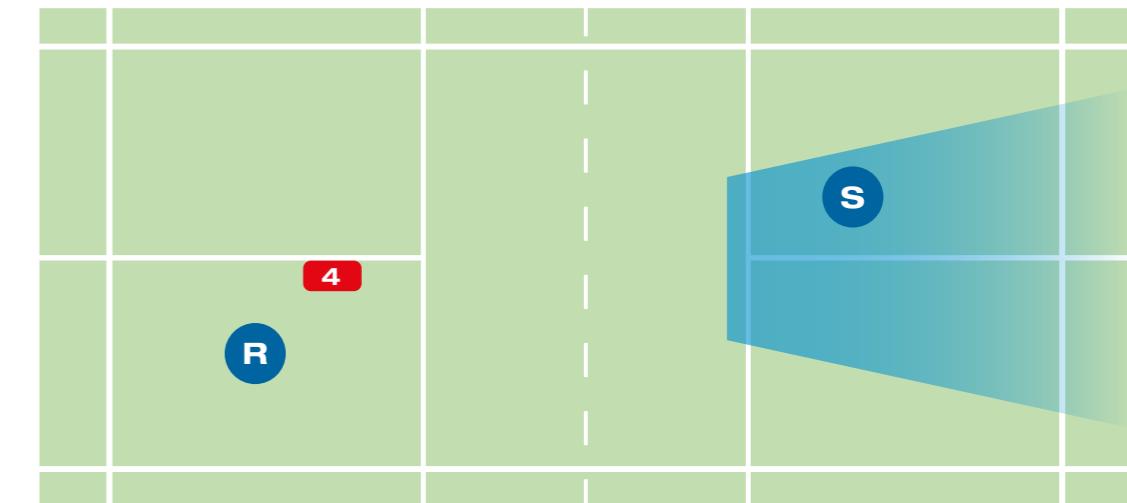


En S-3-5, je maîtrise et j'utilise les enchaînements tactiques les plus récurrents.
Je provoque le retour naturel et je l'exploite.
Je suis PROACTIF pour obtenir la première situation favorable.
Ainsi, je construis l'échange dès le service.

 ZONE CIBLE EN SERVICE  POSITION DU SERVEUR  POSITION DU RECEVEUR  ZONE PROBABLE DE RETOUR NATUREL

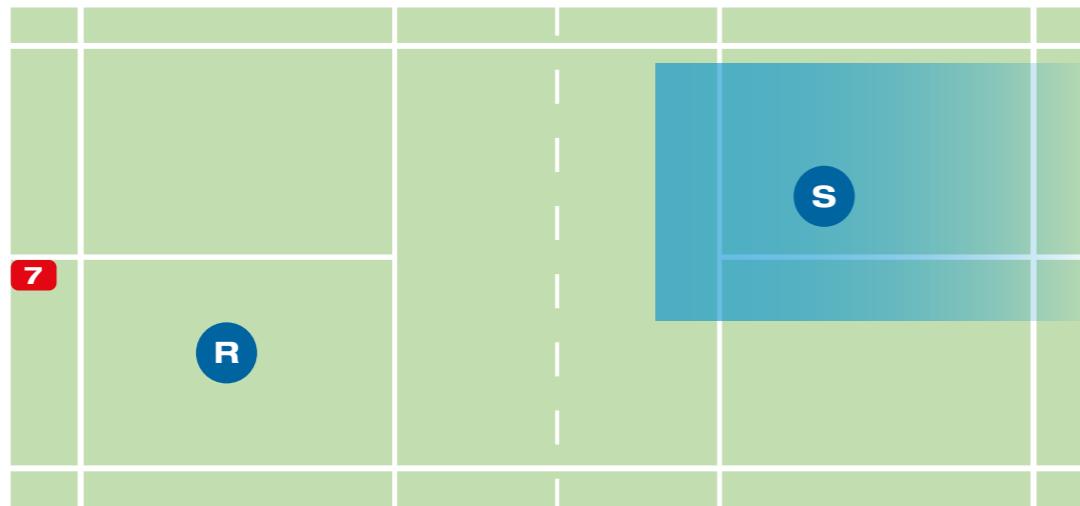
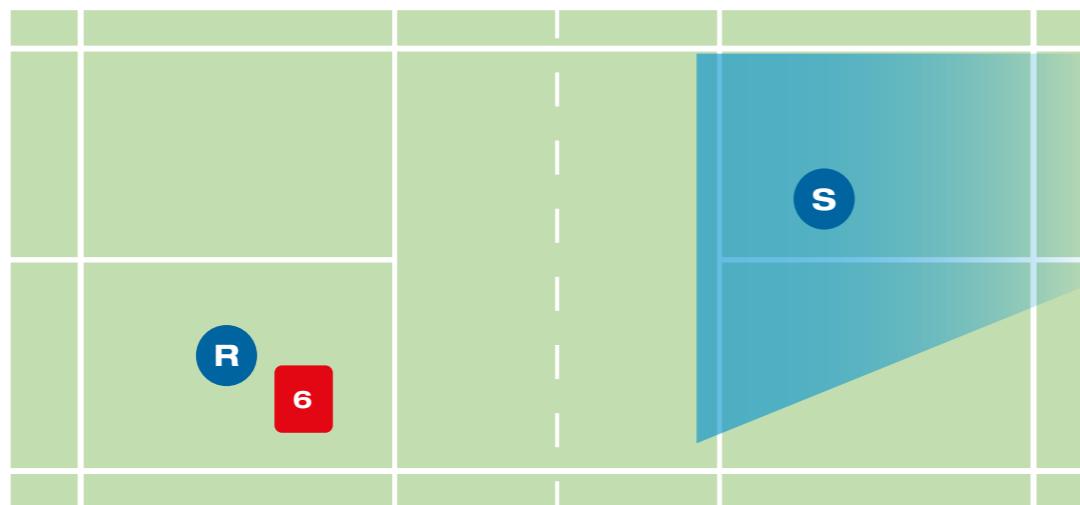


 ZONE CIBLE EN SERVICE  POSITION DU SERVEUR  POSITION DU RECEVEUR  ZONE PROBABLE DE RETOUR NATUREL

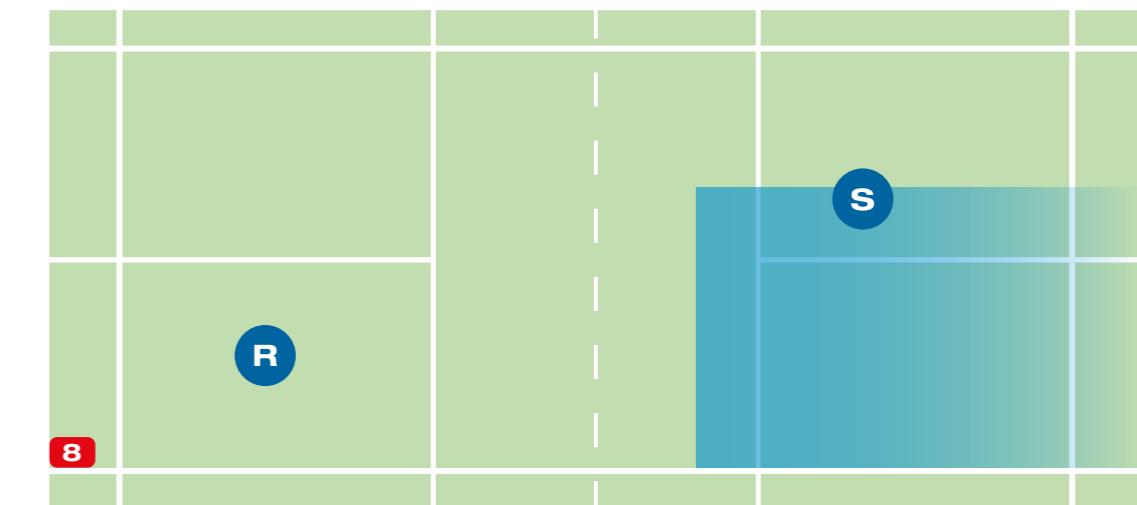


En S-3-5, je maîtrise et j'utilise les enchaînements tactiques les plus récurrents.
Je provoque le retour naturel et je l'exploite.
Je suis PROACTIF pour obtenir la première situation favorable.
Ainsi, je construis l'échange dès le service.

 ZONE CIBLE EN SERVICE  POSITION DU SERVEUR  POSITION DU RECEVEUR  ZONE PROBABLE DE RETOUR NATUREL



 ZONE CIBLE EN SERVICE  POSITION DU SERVEUR  POSITION DU RECEVEUR  ZONE PROBABLE DE RETOUR NATUREL



POUR ALLER PLUS LOIN !

Ce principe sur les premiers coups de l'échange en simple est moins systématique qu'en double car les joueurs peuvent se donner davantage de temps en retour de service. Il est important de le connaître mais son utilisation est à interroger en fonction du contexte du match.

En simple, il est en effet plus aisé qu'en double de sortir de la contrainte de temps et de réaliser des retours modifiés ou des retours feints (principe 2).

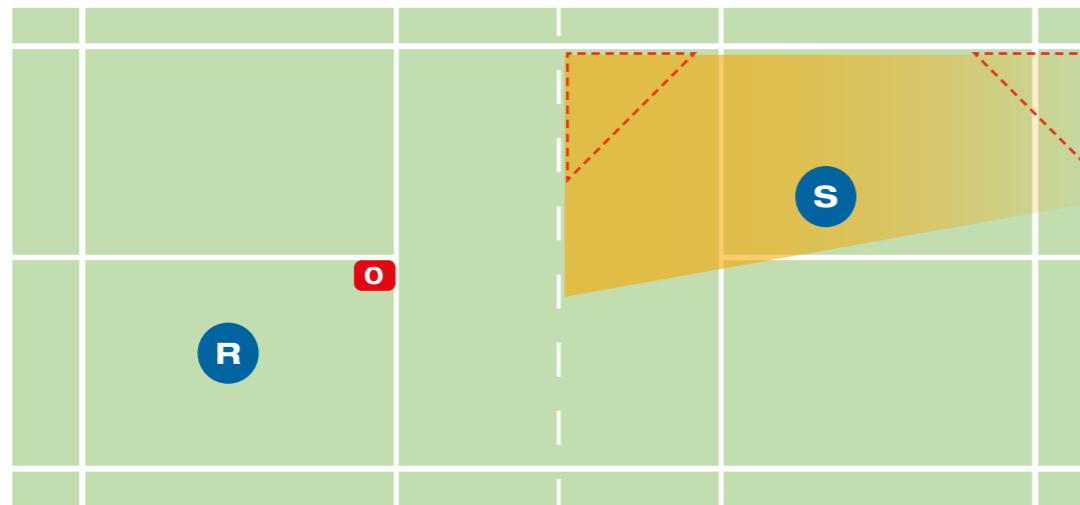
Ces variations représentent même des outils indispensables à développer pour se donner toutes les chances de prendre l'avantage en R-4-6.

PRINCIPE 2

En R-4-6, je maîtrise les retours modifiés et feintés pour varier et déstabiliser mon adversaire.
Je suis PROACTIF pour obtenir la première situation favorable.
Ainsi, je construis l'échange dès le retour de service.

Retour modifié (facilité en Z0 et surtout en Z1): Zone de retour la plus probable avec l'orientation non naturelle du tamis en fonction des zones de service. Ce retour implique un fixation/feinte.
Exemple: Sur un service en zone 0 à droite, retour croisé avec une orientation coup droit du tamis.

Retour feinté: Zone de retour inversé avec l'orientation naturelle du tamis en fonction des zones de service. Ce retour implique un fixation/feinte.
Exemple: Sur un service en zone 2 à droite, retour droit avec une orientation coup droit du tamis.

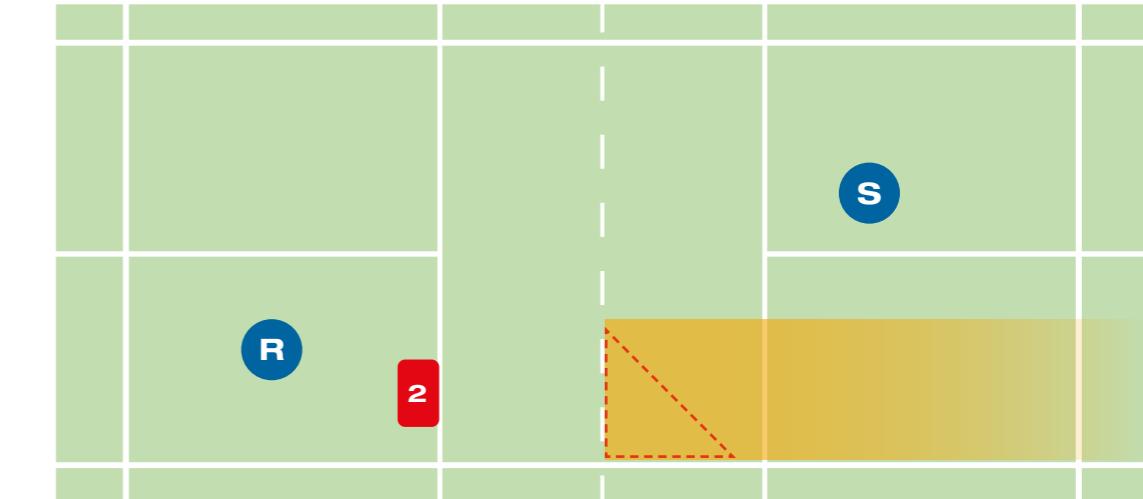
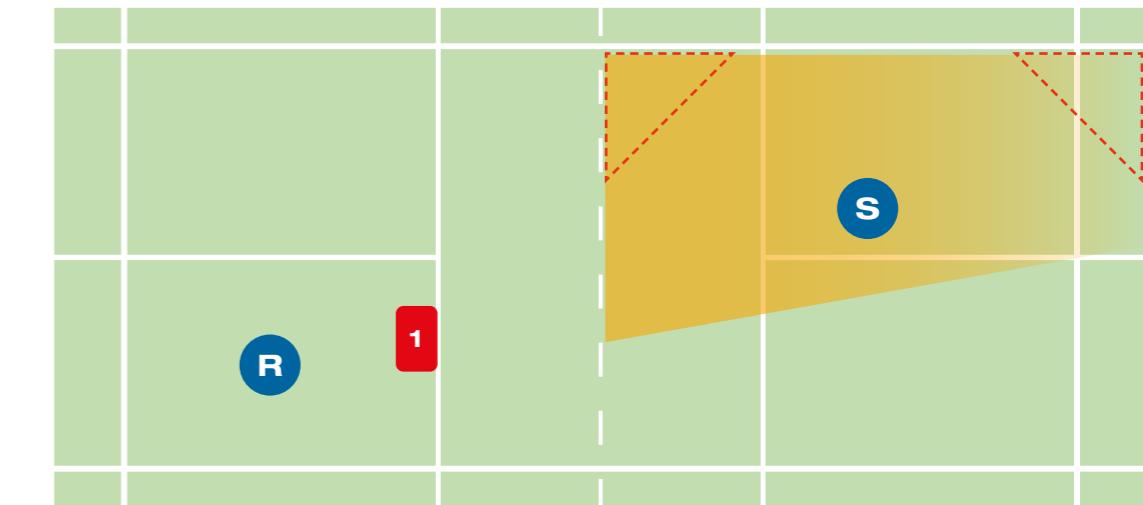


- ZONE CIBLÉE EN SERVICE
- POSITION DU SERVEUR
- POSITION DU RECEVEUR
- ZONE PROBABLE DE RETOUR MODIFIÉ
- ZONE PROBABLE DE RETOUR FEINTÉ

POUR ALLER PLUS LOIN !

Au-delà de l'intérêt en termes de fixation de l'adversaire, ce principe est intéressant à maîtriser en tant que variation stratégique, car il permet de mieux revenir aux retours naturels. Intégrer ponctuellement

des retours modifiés ou feintés sur certains services rend les retours naturels moins prévisibles pour l'adversaire, augmentant ainsi l'efficacité pour obtenir la première situation favorable.



GRANDS PRINCIPES D'EFFICACITÉ TACTIQUE EN SIMPLE POUR CONSTRUIRE L'ÉCHANGE

PRINCIPE 3

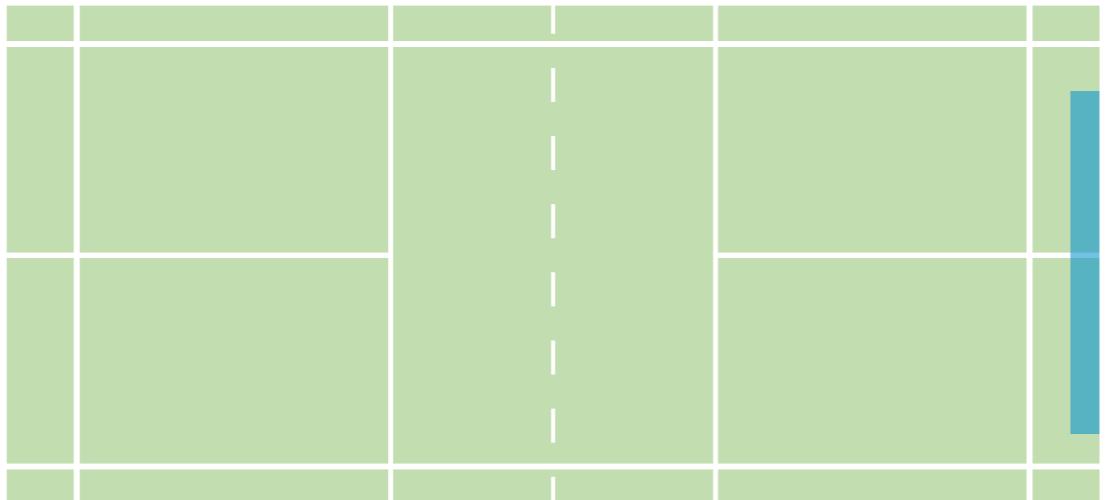
En situation défavorable, neutre ou favorable, si je joue en fond de court pour construire l'échange, je recentre mes trajectoires.

En construction de l'échange par le fond de court (déplacement, lob, lift), il n'y a pas d'intérêt à jouer près des lignes latérales. Se rapprocher des lignes extérieures ferait basculer la balance « bénéfices – risques » du côté des risques. En se rapprochant de ces lignes, le risque devient trop élevé au regard des bénéfices potentiels (nombre de fautes en hausse par rapport au déséquilibre supplémentaire potentiellement généré). De plus jouer les centres de demi-terrain pose des difficultés en termes de mise à distance

du volant (qui peuvent contraindre la qualité des réponses adverses) et permet de limiter l'ouverture de son propre terrain à couvrir sur le coup d'après.

Les centres de demi-terrain et du terrain sont à privilégier. Cette cible permet également de rétrécir son propre terrain pour le coup d'après.

En revanche, la précision avec la ligne fond de court est fondamentale.



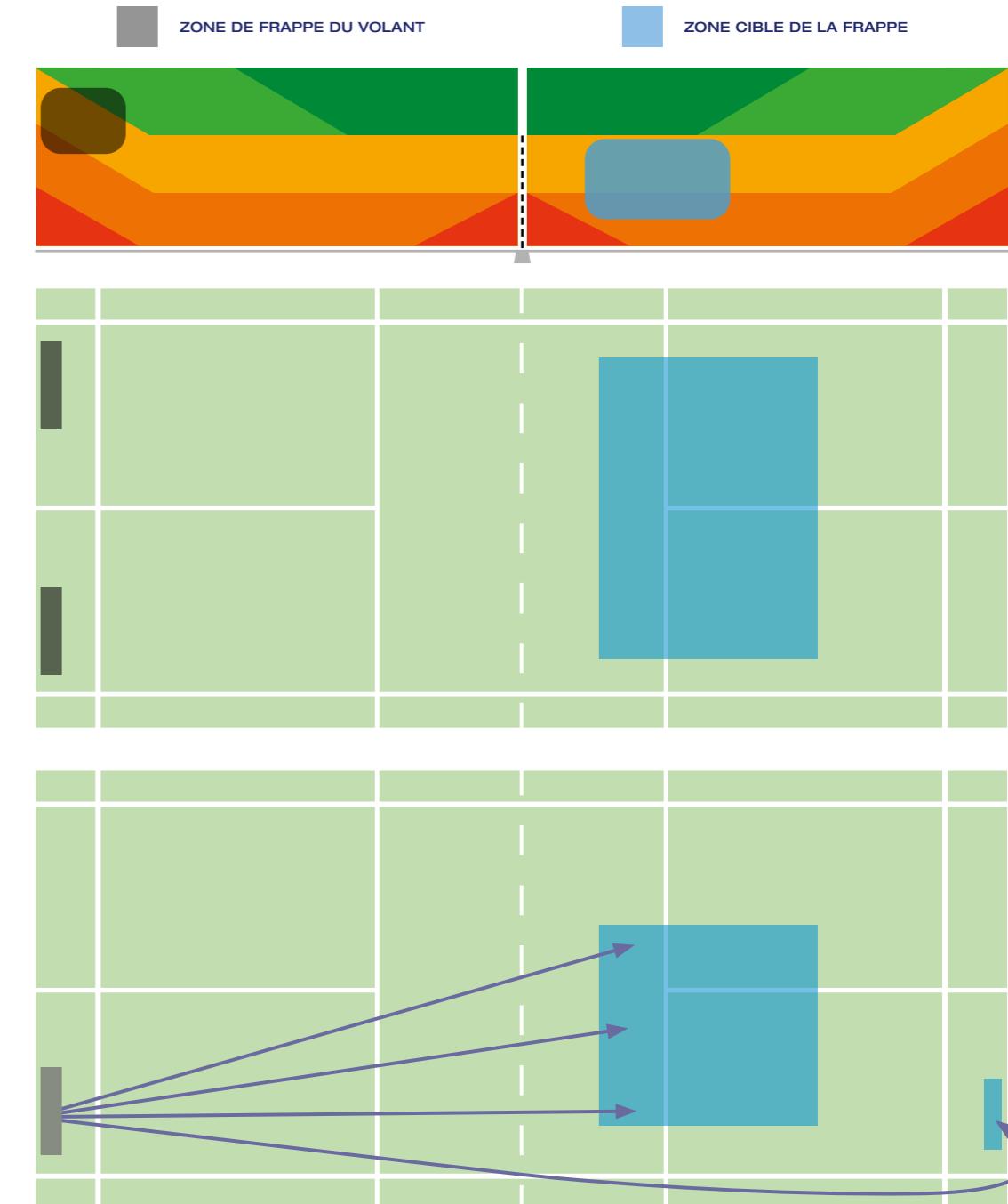
Zone à privilégier en construction de l'échange en fond de court

POUR ALLER PLUS LOIN !

Le choix de la construction par le fond en trajectoire droite, croisée ou centrée dépend de la stratégie mise en place par le joueur.

PRINCIPE 4

En situation neutre ou défavorable en fond de court (retard), je joue loin du filet. Le fond de court droit et surtout l'entrejeu sont à rechercher, l'essentiel étant d'éloigner l'adversaire du filet pour éviter de ralentir le jeu, de « donner le filet » et ainsi de l'empêcher de monter dans le rapport de force.



POUR ALLER PLUS LOIN !

La variation de vitesse et de direction dans l'entrejeu est importante. Le choix entre trajectoires croisées et droites dépend du projet de jeu. Pour varier (20%/30%), l'amorti croisé court peut être une alternative intéressante, notamment en simple dame.

GRANDS PRINCIPES D'EFFICACITÉ TACTIQUE EN SIMPLE POUR FINIR L'ÉCHANGE

PRINCIPE 5

En situation favorable ou très favorable, j'attaque puissamment dans les zones identifiées en maîtrisant les défenses les plus probables pour le coup d'après.



POSITION DU JOUEUR EN ATTAQUE



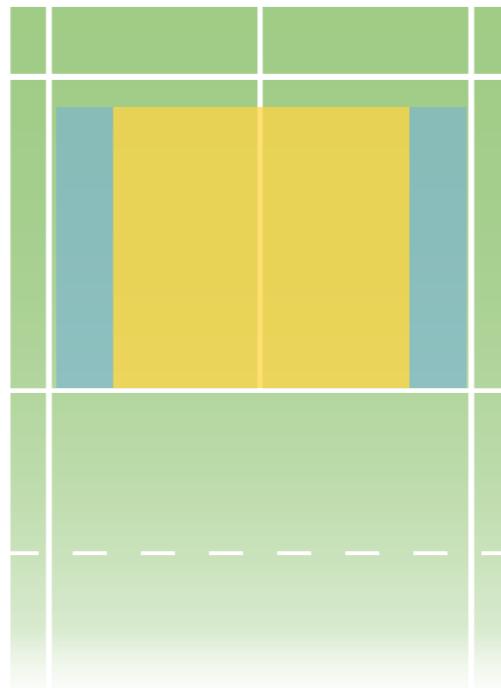
SUR LES ATTAQUES PUISSANTES EXCENTRÉES LONG DE LINÉE, JE ME PRÉPARE À UNE DÉFENSE DROITE



SUR LES ATTAQUES PUISSANTES RECENTRÉES, JE ME PRÉPARE À UNE DÉFENSE CENTRÉE OU CROISÉE



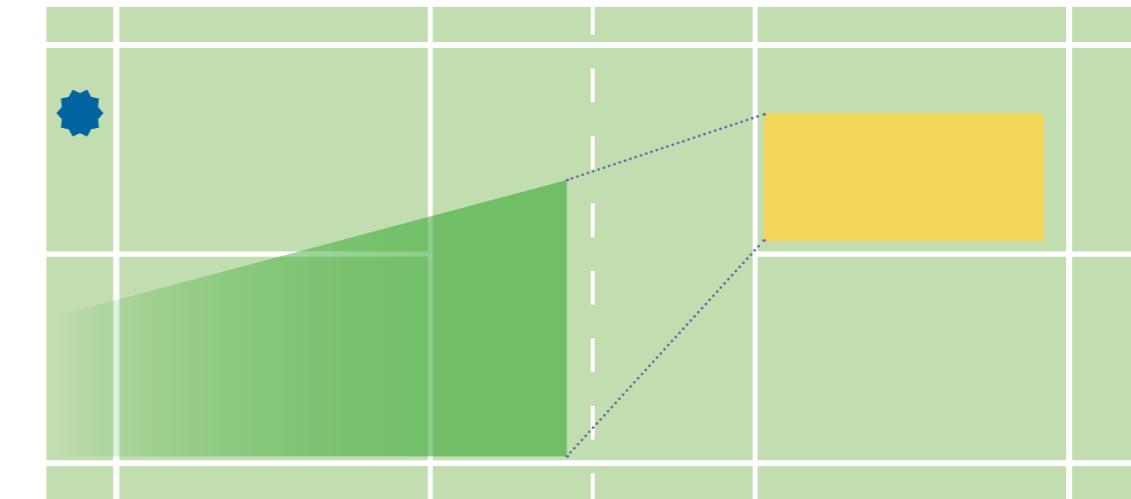
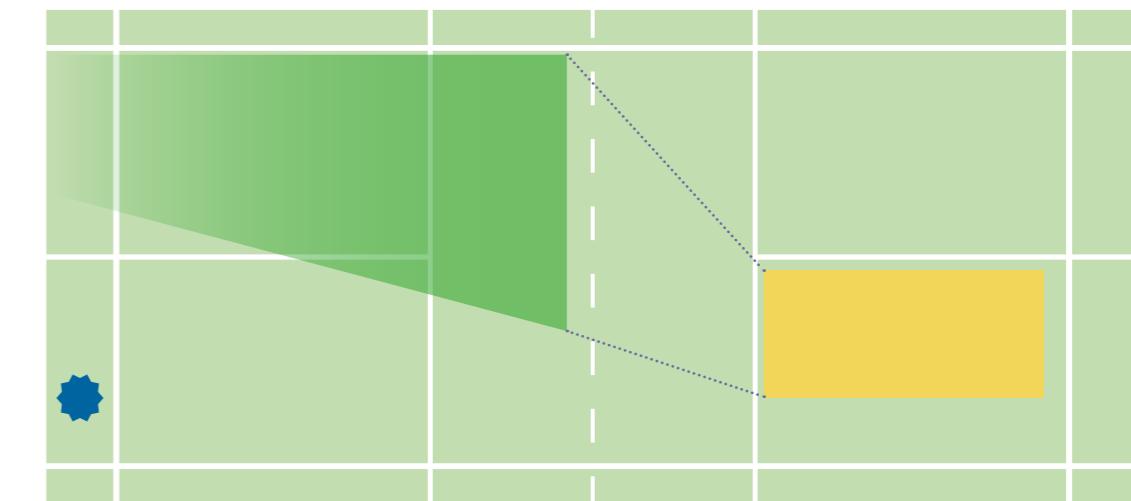
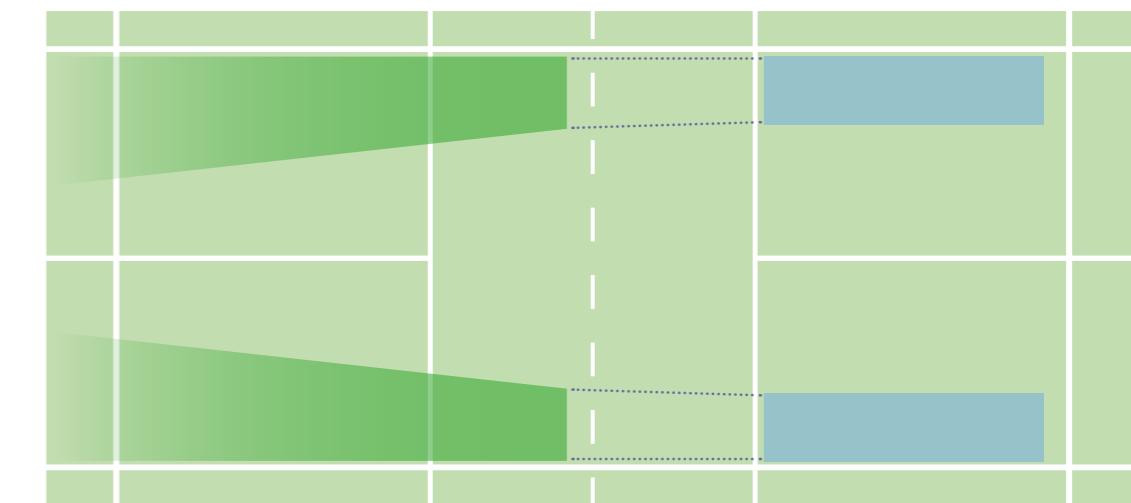
ZONE LA PLUS PROBABLE DU COUP D'APRÈS



POUR ALLER PLUS LOIN !

Ce principe s'applique sur des niveaux de jeu équilibré et sur des trajectoires d'attaques puissantes pour contraindre les défenses.

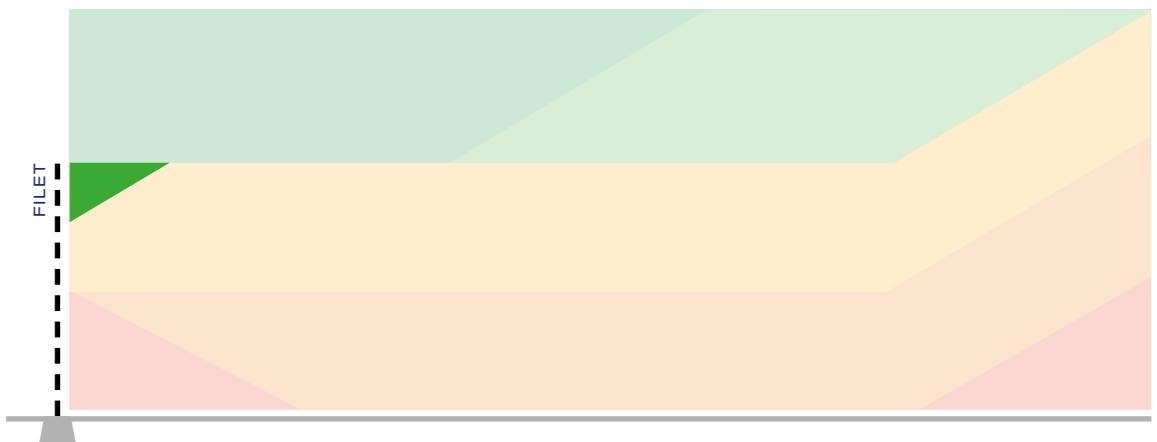
Dans la situation inverse (situation de défense), le corollaire de ce principe est de développer des compétences en situation défavorable afin de sortir de la contrainte et d'avoir la capacité de croiser sur des attaques de plus en plus puissantes et loin du corps et de jouer tout terrain sur des attaques proches du corps.



PRINCIPE 6

Je considère la zone sous et proche du filet en main haute comme une situation favorable et même très favorable. Mon intention est de finir sur les coups d'après.

Dans cette zone je développe tous les outils me permettant d'accentuer mon avantage dans le rapport de force et finir l'échange.



POUR ALLER PLUS LOIN !

Dans cette zone, un duel dans le duel s'installe.

Il convient donc de bien prendre en compte les forces et préférences de son adversaire avant de faire des choix de trajectoires et de replacement.



GRANDS PRINCIPES D'EFFICACITÉ TACTIQUE EN DOUBLE POUR ENTRER DANS L'ÉCHANGE

En préambule, nous proposons un glossaire afin d'être plus explicites sur les termes utilisés (par convention le joueur est droitier).

GLOSSAIRE (PAR CONVENANCE, LE JOUEUR EST DROITIER)

Service en zone 0: au T ou légèrement décalé incitant fortement un retour avec l'orientation revers du tamis à droite et coup droit à gauche.

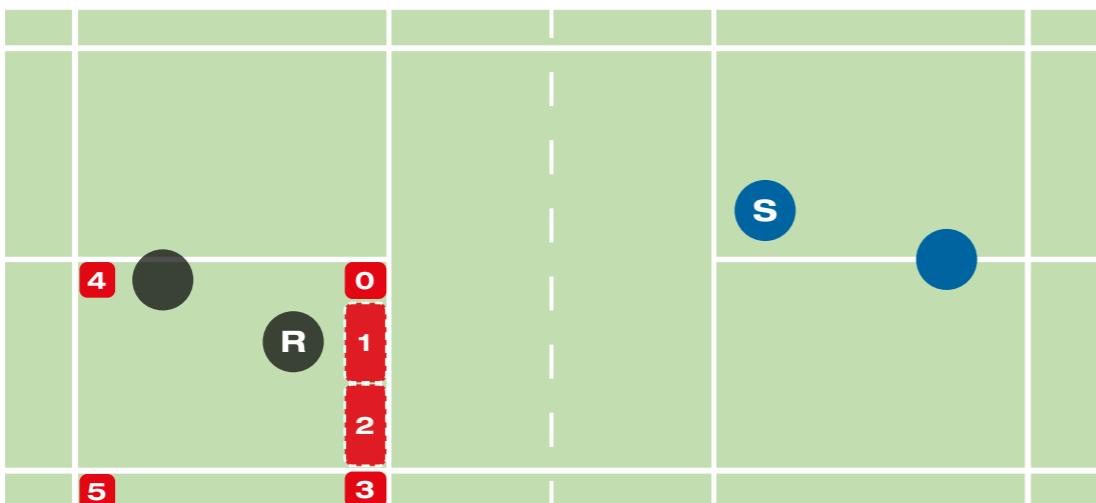
Service en zone 1: plus centré que Z0, incitant un retour avec l'orientation revers du tamis à droite et coup droit à gauche.

Service en zone 2: dans le changement d'orientation du tamis, c'est-à-dire incitant un retour avec l'orientation coup droit du tamis à droite et revers à gauche.

Service en 3: court proche de la ligne latérale, incitant fortement un retour avec l'orientation coup droit du tamis à droite et revers à gauche.

Service en 4: long tendu (*flick*) en fixation proche de la ligne centrale.

Service en 5: long proche de la ligne latérale.



POUR ALLER PLUS LOIN !

Les zones 1 et 2 varient en fonction du joueur car certains vont rester en 1 sur une très large zone quand d'autres vont changer de prise très rapidement. Le joueur se doit d'observer son adversaire et d'adapter ses cibles en service pour provoquer les retours et les exploiter sur le 3^e coup.

PRINCIPE 1 (DH, MX, DD)

En S-3-5, je maîtrise et j'utilise les enchaînements tactiques. Je provoque le retour et je l'exploite en paire. Nous sommes PROACTIFS pour obtenir la première situation favorable.

ZONE CIBLE
EN SERVICE

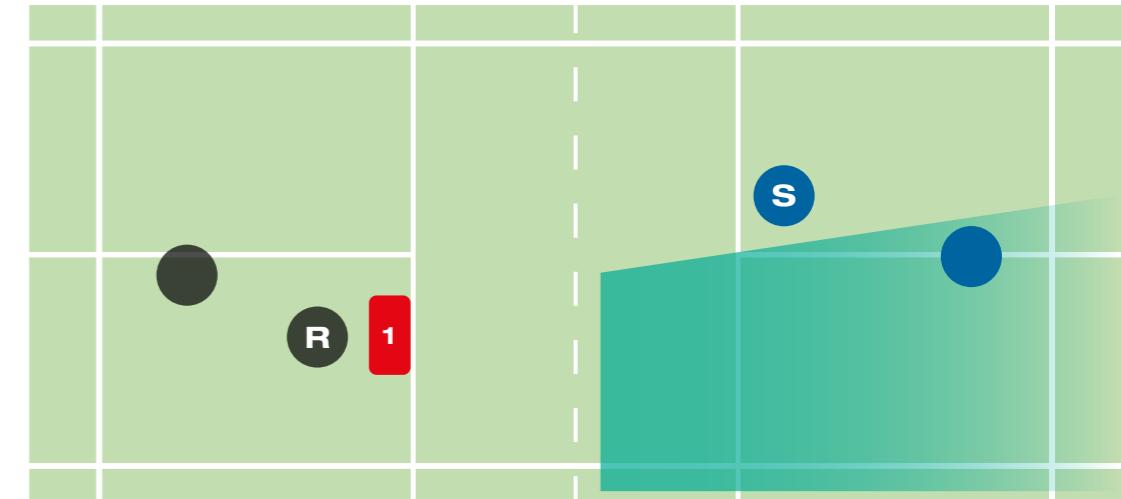
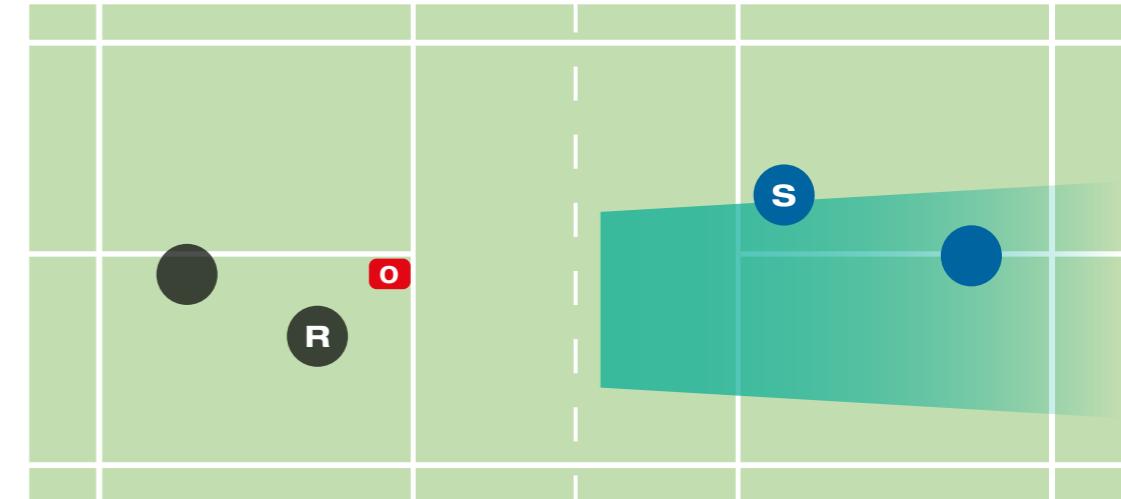
ZONE PROBABLE DE
RETOUR NATUREL

POSITION DU RECEVEUR

POSITION DU PARTENAIRE
DU RECEVEUR

POSITION DU SERVEUR

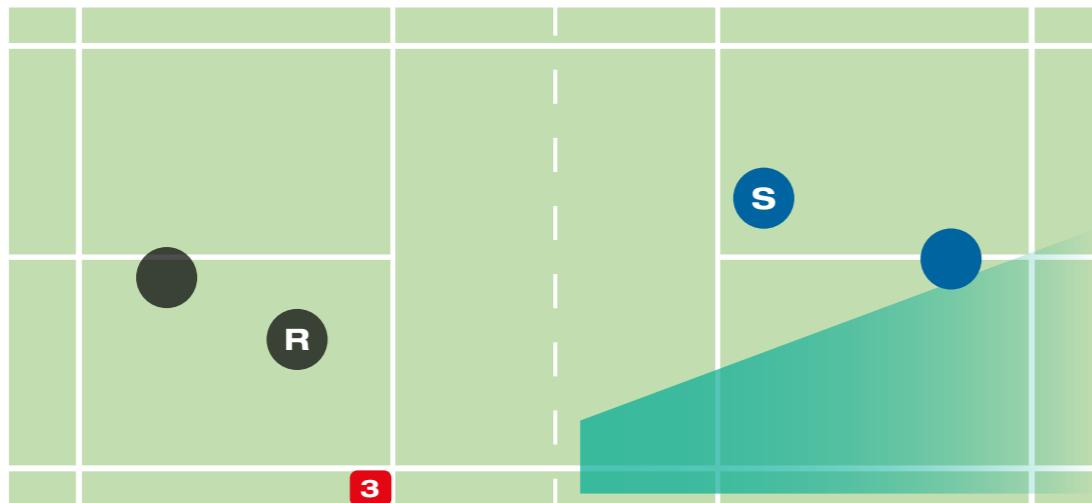
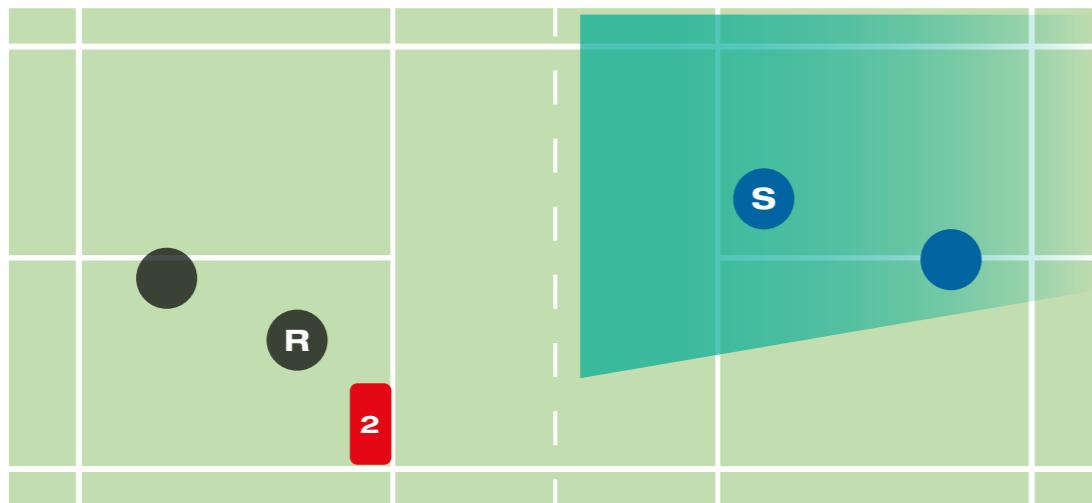
POSITION DU PARTENAIRE
DU SERVEUR



En S-3-5, je maîtrise et j'utilise les enchaînements tactiques.

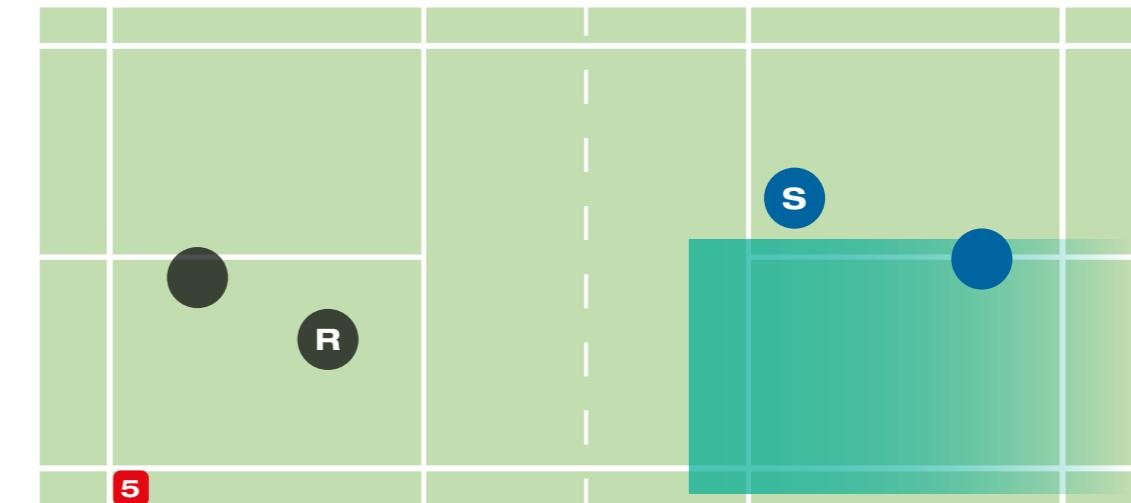
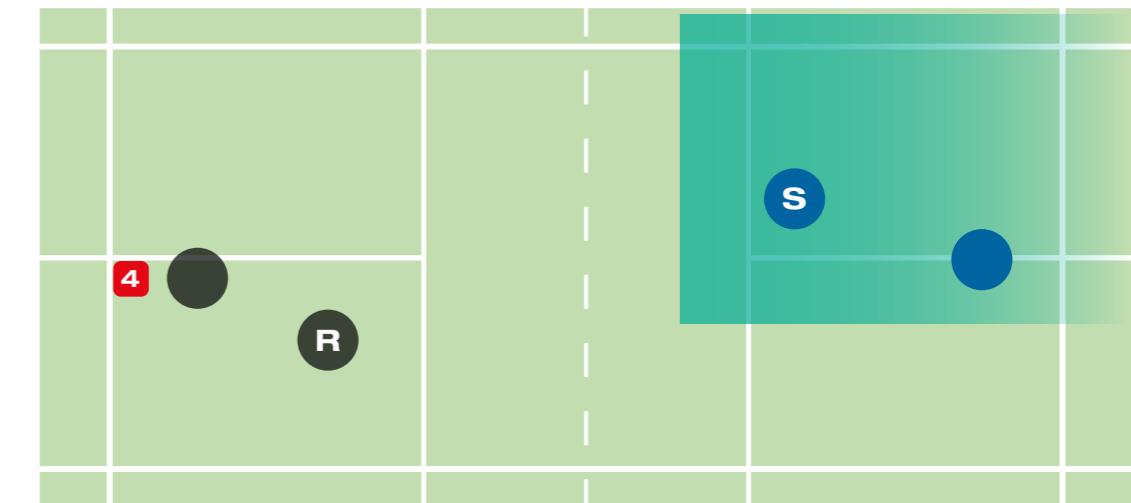
Je provoque le retour et je l'exploite en paire.

Nous sommes PROACTIFS pour obtenir la première situation favorable.



POUR ALLER PLUS LOIN !

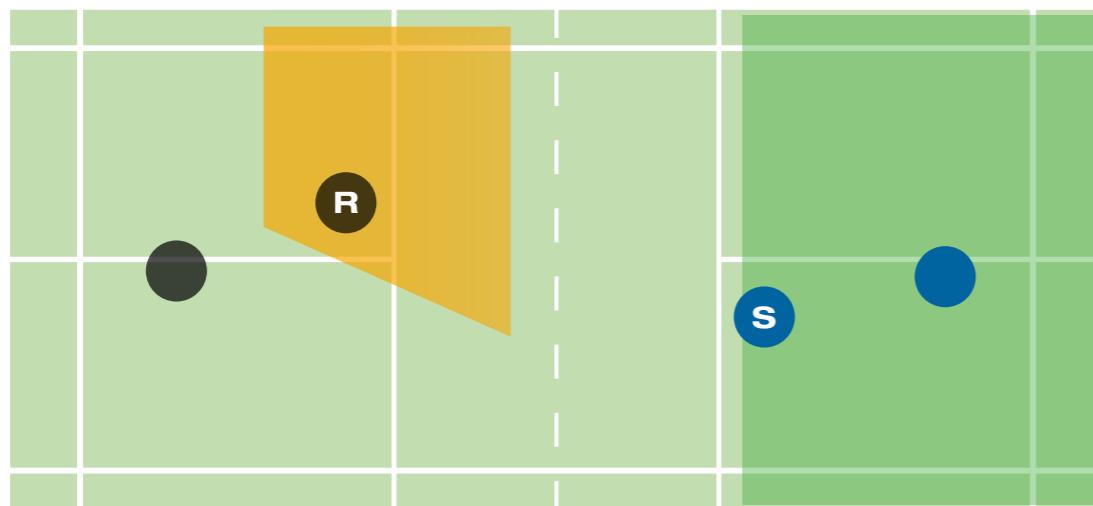
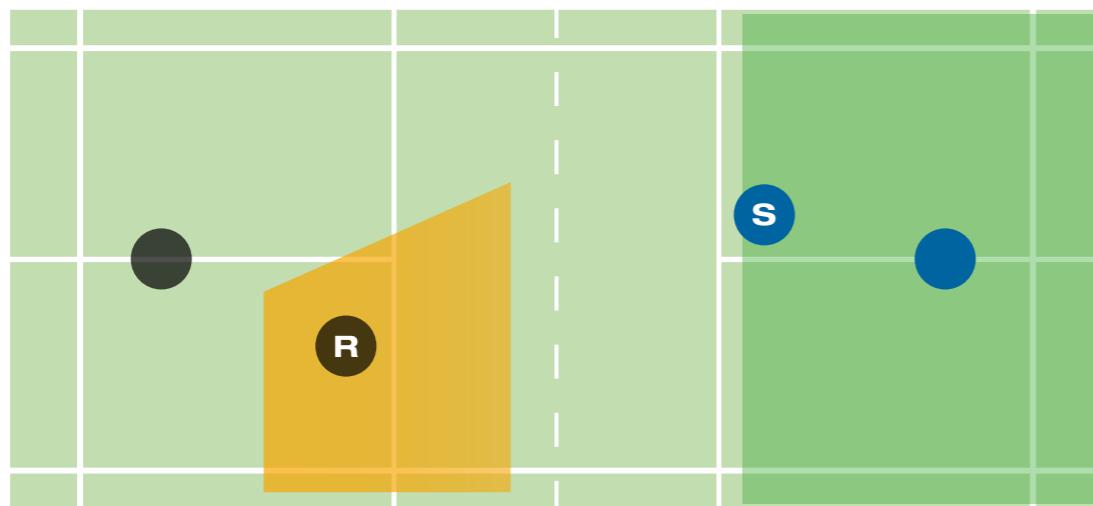
Surtout en double hommes et double mixte, sur les services en zone 0 et zone 1, pour sortir de ces principes (20%), les joueurs utilisent également des retours feintés en jouant des trajectoires fond de court croisées.



PRINCIPE 2 (DH, DD, mx)

En R-4-6, je maîtrise et j'utilise les enchaînements tactiques. Nous sommes PROACTIFS pour obtenir la première situation favorable. Lorsque je joue un retour de service loin du filet, il est préférable de garder mon demi-terrain pour le coup d'après (4^e coup). L'organisation de la paire en 4^e coup dépendra des qualités de chaque joueur mais ce principe reste important à respecter car il permet de gérer au mieux la pression temporelle inhérente à l'entrée dans l'échange. Cette option favorise l'efficacité de l'organisation collective pour passer en situation favorable dès le 6^e coup.

S POSITION DU SERVEUR **R** POSITION DU RECEVEUR **ZONE CIBLE EN RETOUR DE SERVICE - LOIN DU FILET** **ZONE À COUVRIR EN 4^E COUP**



POUR ALLER PLUS LOIN !

Ce principe est à nuancer dans certains cas.

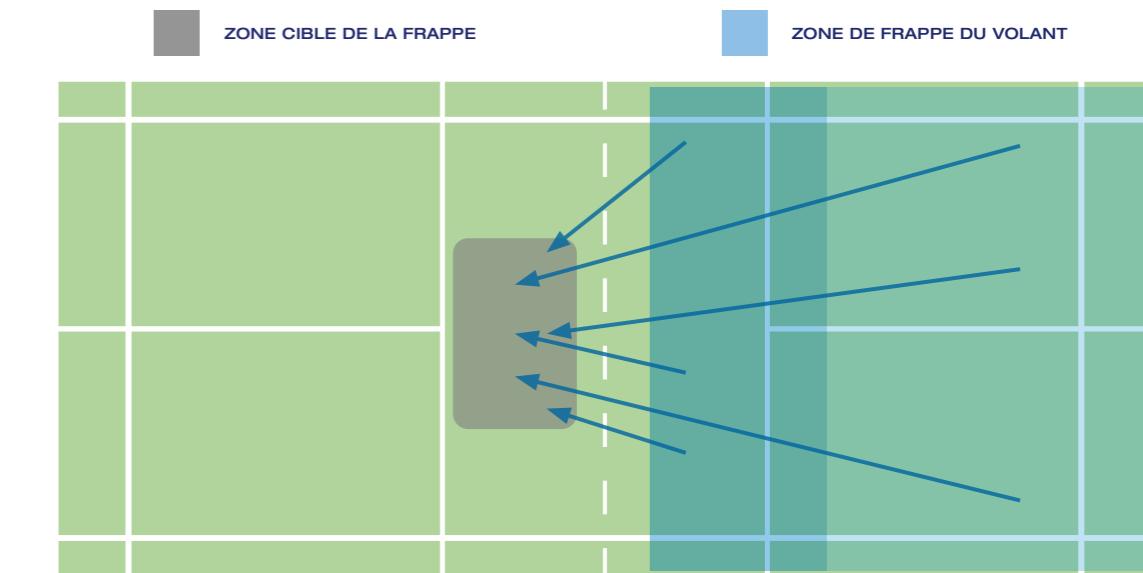
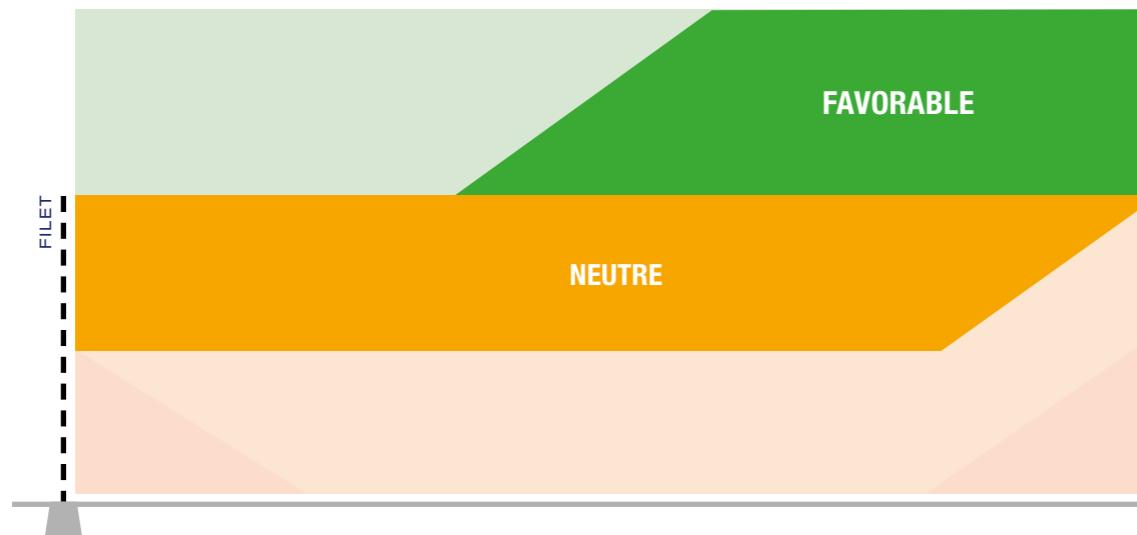
1. Plus le retour sera court et en contrôle, plus le receveur pourra se permettre de couvrir le demi-terrain opposé.
2. Dans le cas d'une paire composée d'un gaucher et d'un droitier, les joueurs peuvent s'organiser en 4^e coups pour être systématiquement sur le demi-terrain de leur coup droit. En retour de service à droite, un gaucher prendra donc en 4^e coup, le côté gauche et inversement pour le retour d'un droitier côté gauche.
3. En double mixte, la joueuse peut faire le choix de couvrir le côté opposé et laisser le côté de sa position de retour à son partenaire.



GRANDS PRINCIPES D'EFFICACITÉ TACTIQUE EN DOUBLE POUR CONSTRUIRE L'ÉCHANGE

PRINCIPE 3 (DH, DD, mx)

En construction de l'échange en situation FAVORABLE et NEUTRE, dans le jeu en contrôle, je recentre les trajectoires.



Recentrer présente de nombreux bénéfices dans le jeu:

- Je ferme notre terrain.
- Je facilite le coup d'après au filet.
- Je place les adversaires dans une situation délicate pour les lobs et lifts (diminution des possibilités d'angles) et j'augmente donc nos possibilités de coup d'après en situation favorable et très favorable.
- Je ne joue sur aucun des adversaires et je les oblige à faire un choix.
- En recentrant en situation neutre, je casse le déplacement de l'adversaire qui vient de défendre court.

POUR ALLER PLUS LOIN !

Ce principe est essentiel à maîtriser et utiliser en DH, DD et dans une moindre mesure en DX.

Dans cette discipline, il peut être intéressant de contrôler en excentrant les trajectoires pour s'éloigner de la joueuse de la paire adverse souvent plus proche du filet.

PRINCIPE 4 (DH, DD, MX)

En situation favorable ou très favorable, j'attaque puissamment vers les zones identifiées en maîtrisant en paire les défenses les plus probables pour le coup d'après.

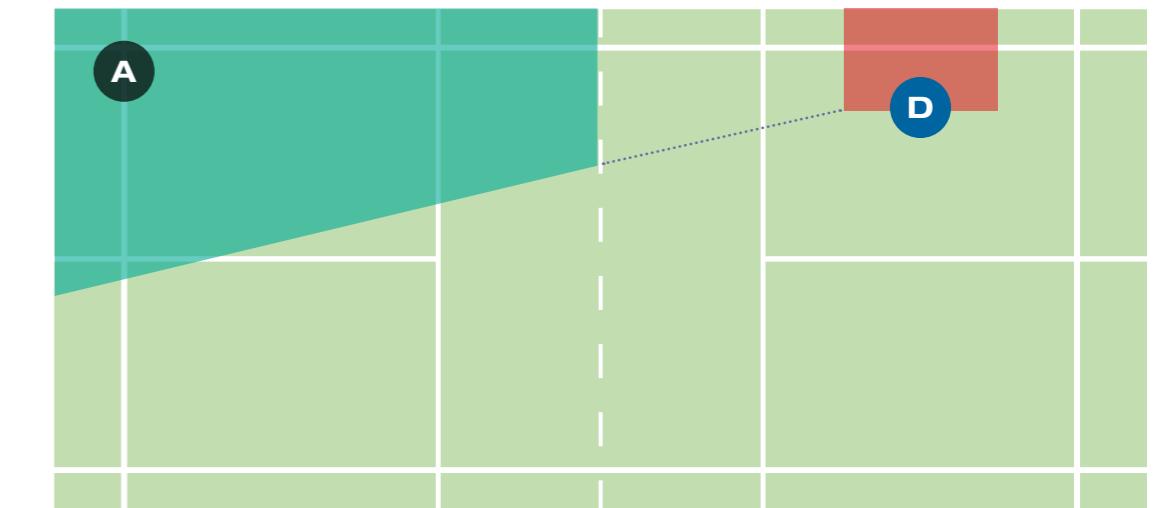
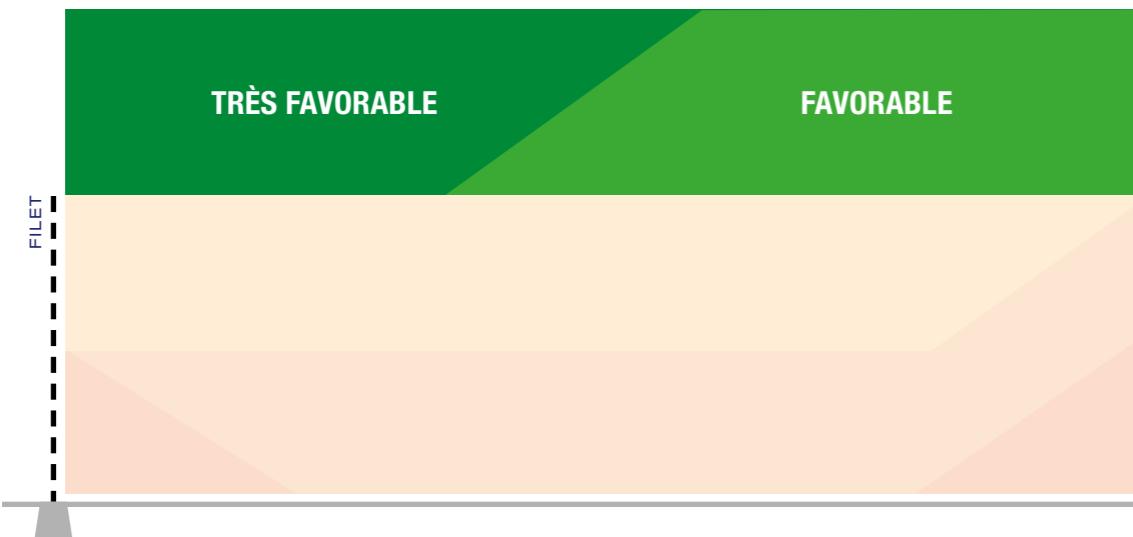
ZONE CIBLE EXCENTRÉE D'ATTAQUE SUR LE DÉFENSEUR

ZONE LA PLUS PROBABLE DU COUP D'APRÈS (MONDE IDÉAL)

A POSITION DE L'ATTAQUANT

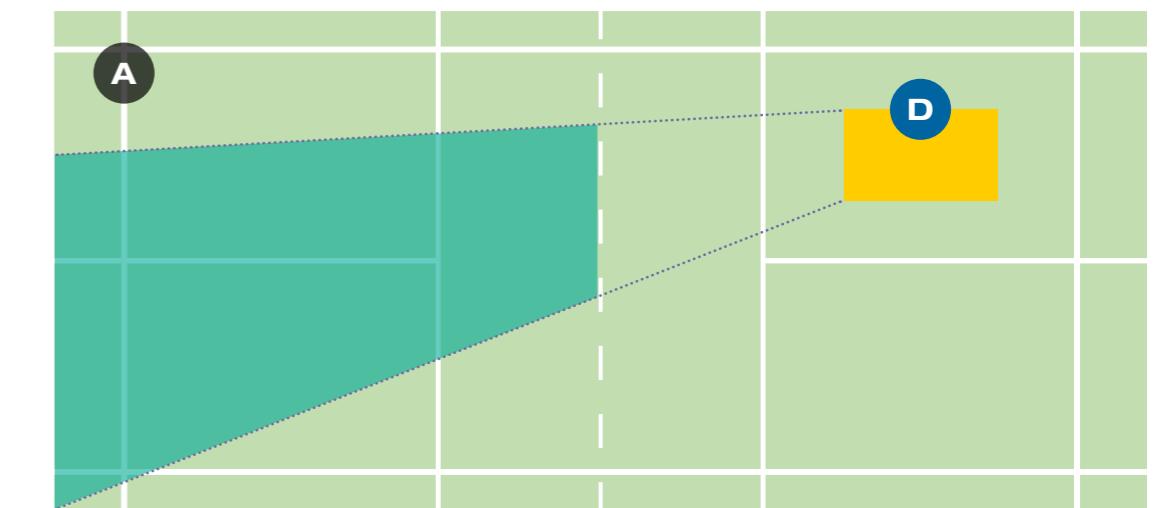
ZONE CIBLE RECENTRÉE D'ATTAQUE SUR LE DÉFENSEUR

D POSITION DU DÉFENSEUR



ZONE CIBLE RECENTRÉE
D'ATTAQUE SUR LE DÉFENSEUR

ZONE CIBLE EXCENTRÉE
D'ATTAQUE SUR LE DÉFENSEUR



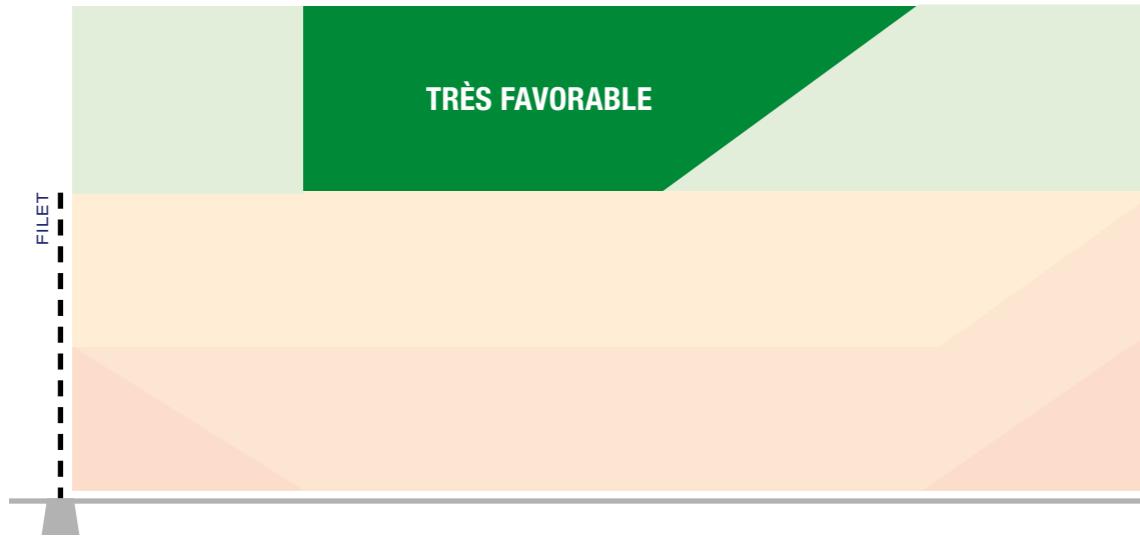
POUR ALLER PLUS LOIN !

Plus le rapport de force est en faveur de l'attaque, plus ce principe est valide. Il est donc particulièrement intéressant à utiliser lorsqu'une paire se trouve en situation très favorable haut dans le terrain. Ce principe s'applique lorsque les défenseurs restent en prise préférentielle, c'est-à-dire en prise revers dans la grande majorité des cas. Ainsi, pour en sortir, les joueurs en situation défavorable peuvent risquer le changement de prise notamment dans l'anticipation d'une zone en attaque.

GRANDS PRINCIPES D'EFFICACITÉ TACTIQUE EN DOUBLE POUR FINIR L'ÉCHANGE

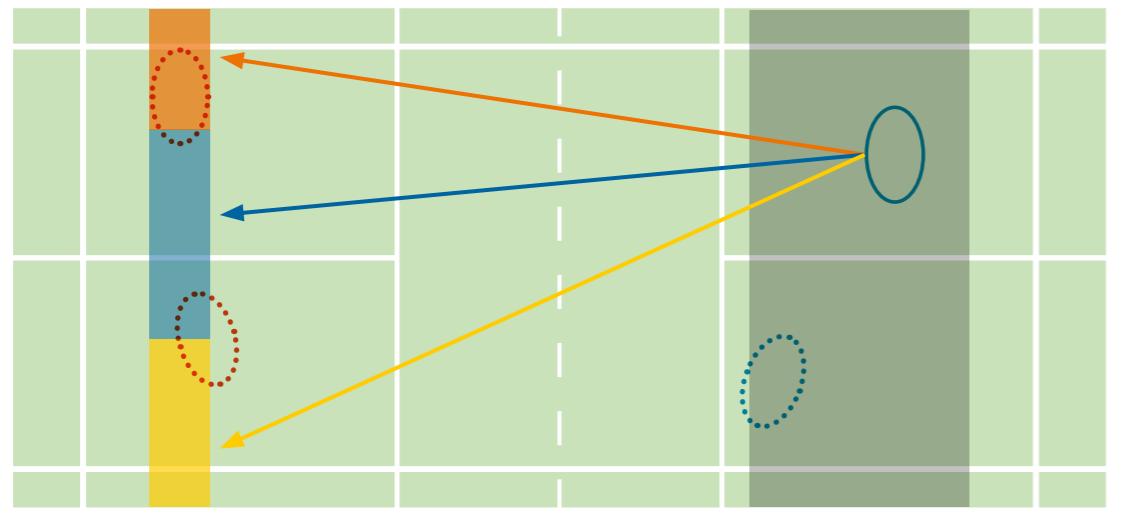
PRINCIPE 5 (DH, DD MX)

| En situation TRÈS FAVORABLE, sur le l'espace mi-court, je mets la pression en paire.



Si je frappe fort, j'avance et mon partenaire me soutient sur le demi-terrain opposé.

Dans cet espace, l'intention des 2 partenaires est de fermer l'espace avant du terrain, jamais de couvrir le fond de terrain.

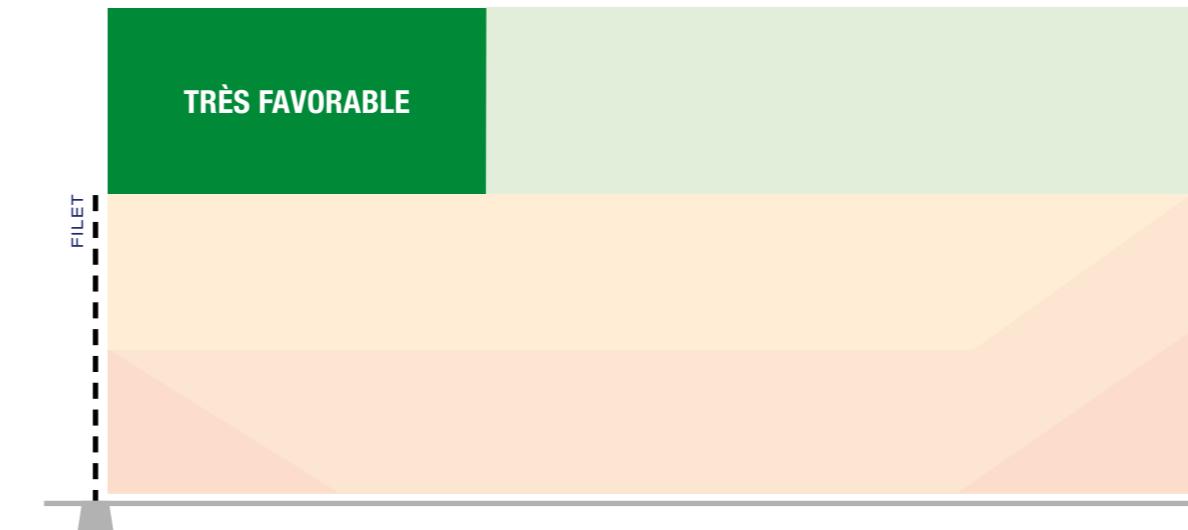


○ POSITION DU JOUEUR QUI FRAPPE LE VOLANT ○ POS. DU PARTENAIRE QUI COUVRE LE MI-COURT OPPOSÉ
○ POSITION DES ADVERSAIRES ZONE DE MI-COURT DE FRAPE DU VOLANT EN SITUATION TRÈS FAVORABLE
← JE JOUE POUR MOI ← JE JOUE POUR NOUS ← JE JOUE POUR MON PARTENAIRE

PRINCIPE 6 (DH, DD MX)

En situation très FAVORABLE au filet, je maintiens la pression sur le même joueur et je joue les centres du joueur pour finir l'échange.

Jouer les centres du joueur challenge le défenseur dans sa maniabilité. Il est ainsi contraint dans la qualité de ses trajectoires défensives. Le(s) joueur(s) se doivent d'être prêt(s) pour le coup d'après afin de profiter de coups faibles et ainsi finir l'échange.





LES GRANDES TENDANCES DES STYLES DE JEU

APRÈS LES GRANDS PRINCIPES D'EFFICACITÉ, IL NOUS PARAÎT IMPORTANT DE FAIRE UN FOCUS SUR LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU OBSERVÉS À HAUT NIVEAU. NOUS ÉVOQUERONS LES GRANDES TENDANCES EN SACHANT QU'UN JOUEUR N'EST JAMAIS EXCLUSIVEMENT CLOISONNÉ DANS UN SEUL STYLE.

QU'EST-CE QU'UN STYLE DE JEU ?

Un style de jeu définit la stratégie préférentielle d'un joueur ou d'une paire pour entrer, construire et finir les échanges. Cette stratégie est observée sur les matchs au rapport de force équilibré (ou de niveau

sensiblement équivalent). Elle dépend des qualités physiques, technico-tactiques, de la personnalité et des appétences de chaque joueur ou paire pour un style en particulier.

QU'EST-CE QU'UN STYLE DE JEU ?

Connaître et comprendre ces différents styles de jeu est essentiel pour de nombreuses raisons, tant pour les entraîneurs que pour les jeunes joueurs. Cela permet d'enrichir leur connaissance de l'activité, d'identifier leur propre style ainsi que celui de leurs adversaires, de réinventer ou adapter les styles existants et d'explorer des styles alternatifs ou secondaires. Cette compréhension approfondie aide à concevoir des entraînements ciblés, soit pour renforcer un style particulier, soit pour élaborer des stratégies visant à contrer un style adverse. Plus important encore, elle contribue au développement de la proactivité en permettant aux joueurs de mieux gérer et influencer les rapports de force durant les matchs.

La connaissance des différents styles en badminton revêt donc une importance capitale, tant pour l'entraîneur que pour le joueur. Elle ouvre la voie à une compréhension fine des dynamiques du jeu, à une préparation stratégique plus précise et à une amélioration des performances en compétition. Chaque joueur possède des forces, des faiblesses et des préférences tactiques qui, bien exploitées, peuvent profondément influencer le déroulement d'un match. Pour l'entraîneur, une telle connaissance est indispensable pour orienter les athlètes vers l'excellence. Pour le joueur, elle constitue un véritable atout stratégique face à l'adversaire.

Au-delà de la simple reconnaissance des styles, cette maîtrise permet également d'élaborer des stratégies d'adaptation. En effet, dans un match, un joueur doit non seulement s'appuyer sur ses points forts, mais aussi savoir quand et comment ajuster son approche en fonction du style adverse. Être capable de passer d'un style à un autre ou de modifier subtilement son jeu

pour s'adapter aux circonstances est une qualité essentielle. Cela demande une grande flexibilité mentale, technique et physique mais aussi une connaissance approfondie des différentes approches de jeu.

Cette adaptabilité devient un outil redoutable pour déstabiliser un adversaire en l'obligeant à sortir de sa zone de confort. Un joueur qui maîtrise plusieurs styles est non seulement difficile à lire mais est également capable de créer un déséquilibre constant chez son adversaire. Pour cela, l'entraînement doit intégrer des situations variées qui permettent d'expérimenter différentes stratégies, d'ajuster son style en fonction du rapport de force en présence et de s'entraîner à gérer les changements de dynamiques au cours du match.



En somme, la connaissance et la maîtrise des styles de jeu ne se limitent pas à l'observation ou à l'imitation mais elles impliquent une réflexion stratégique et un développement de la capacité d'adaptation, autant d'éléments qui permettent aux joueurs de se distinguer au plus haut niveau.

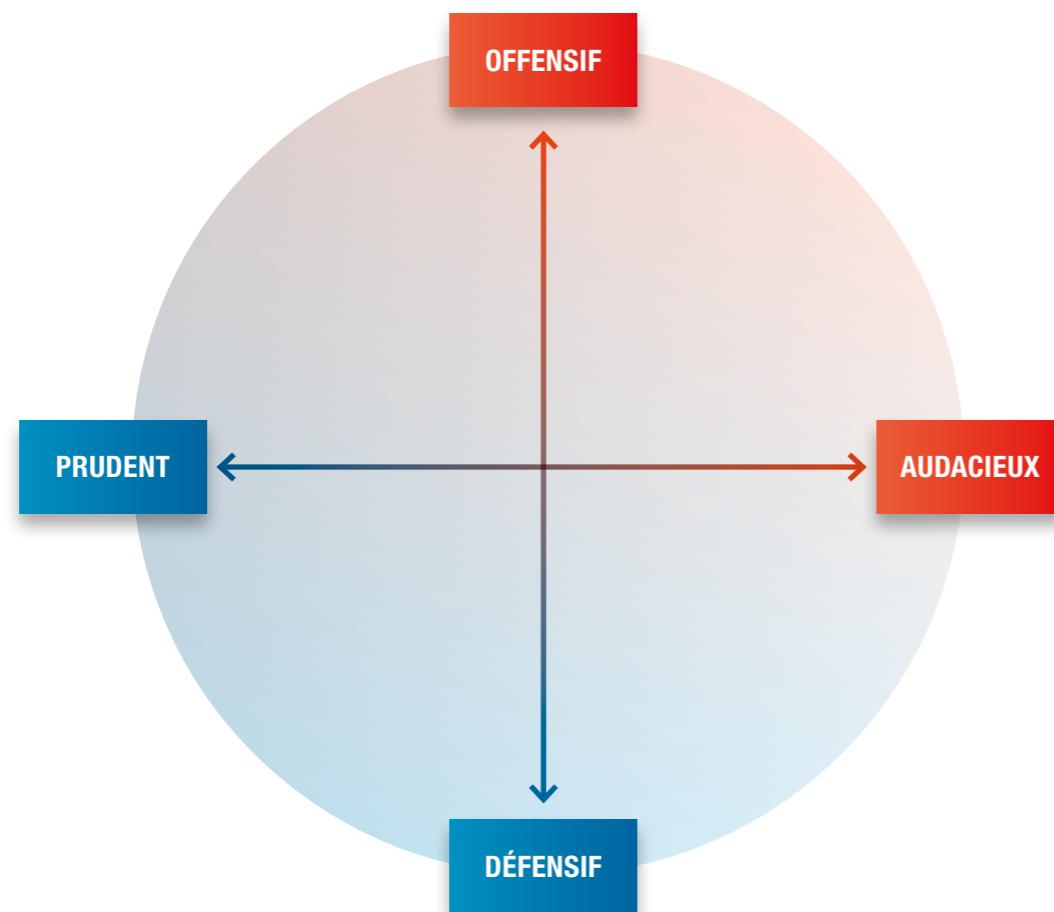
En fonction du niveau d'analyse et de détails, le nombre de styles identifiés est variable.

Nous choisissons de présenter **4 grandes tendances en simple:**

- **Style S1:** Défensif
- **Style S2:** Contre Attaquant (Contrôle)
- **Style S3:** Agressif
- **Style S4:** Attaquant

Et 4 en double:

- **Style D1:** Défensif
- **Style D2:** Contre attaquant
- **Style D3:** Contrôle (Créatif)
- **Style D4:** Agressif



Pour nous aider à mieux comprendre la dynamique de ces styles, nous les représentons dans la modélisation en 2 axes conçus et développés par Benjamin Puyo, cadre technique national de la FFBaD et entraîneur du pôle France Relève de simple:

- Un axe vertical sur la prise ou non de l'initiative dans l'échange: (défensif à offensif).
- Un axe horizontal sur la capacité ou non à prendre des risques dans le jeu: (prudent à audacieux).

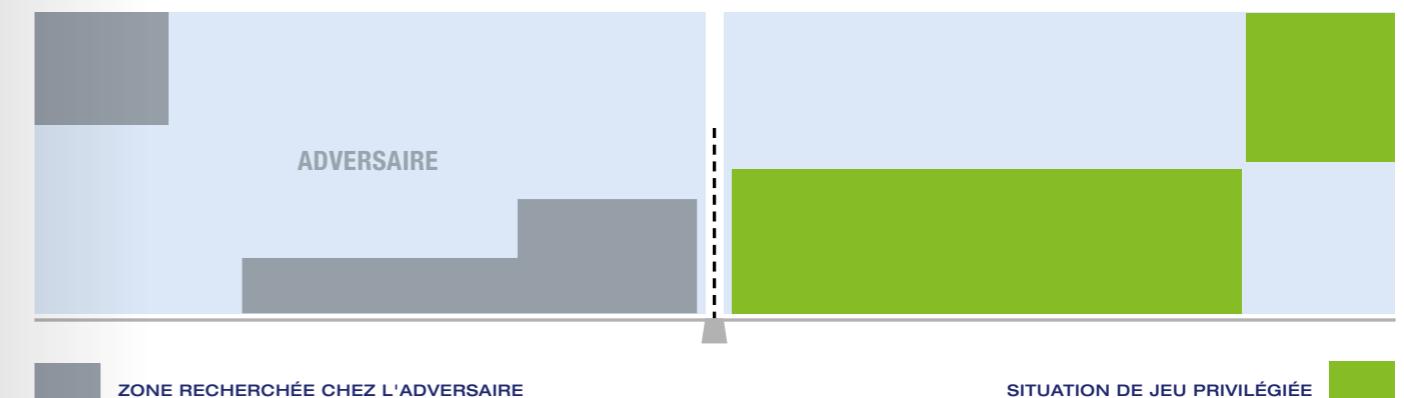
En double, nous identifions des styles de jeu par paire et non par joueur. Les particularités de chaque joueur constituant l'équipe vont influencer le style de la paire mais l'on retrouve très souvent les grandes tendances des 4 styles identifiés.

LES STYLES DE JEU EN SIMPLE - SH ET SD

S1 : DÉFENSIF (SD, SH)

Plus observé en simple dame, le type « défensif » joue sur l'espace et le volume. Il consiste à déplacer son adversaire avec intensité sur tout le terrain et attend les coups faibles pour finir l'échange. Il utilise les trajectoires croisées davantage que les autres styles. Pour entrer dans l'échange, le service long en coup droit est utilisé ainsi que les lobs en retour de service pour repousser l'adversaire en fond de court.

SCHÉMA DES GRANDES TENDANCES DU STYLE DÉFENSIF



Les grandes tendances de ce style de jeu

- Base de jeu équilibrée, ni trop reculée, ni trop avancée sur le terrain.
- Joue grand terrain avec intensité et précision.
- Couverture du grand terrain optimale par de très bonnes qualités de mobilité spécifique.
- Utilisation optimale de l'amorti fixé en simple dame, dans une moindre mesure en simple homme.
- Intérêt de la fixation pour déstabiliser car le joueur / la joueuse dispose souvent d'assez peu d'armes pour la finition.
- Adaptation à l'adversaire indispensable.
- S2 Contre attaquant en style secondaire pour varier.

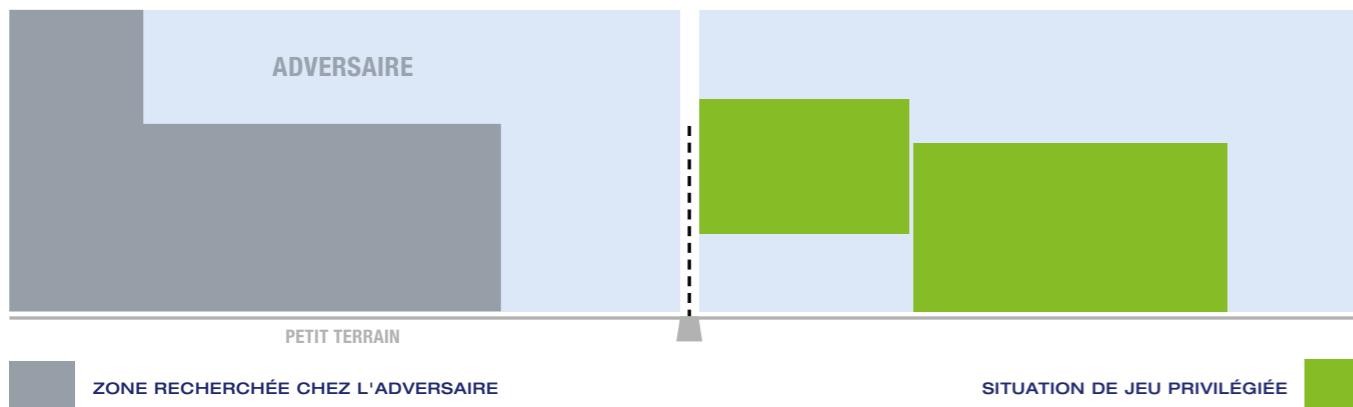
S2 : CONTRE ATTAQUANT (SD, SH)

Le joueur de type « Contre attaquant » n'hésite pas à accepter les situations défavorables ou neutres en fond de court. Usant d'une base avancée, il maîtrise le jeu d'attente en utilisant l'entrejeu efficacement. Disposant d'une bonne lecture du jeu dans cette espace (entrejeu), il saisit les opportunités pour changer de rythme et exploiter les espaces libres en contre.

À la différence du style défensif, il ne passe pas forcément par le fond de court pour construire les échanges.

Pour toutes ces raisons, ce style « contre attaquant » peut également être qualifié de style « contrôle ».

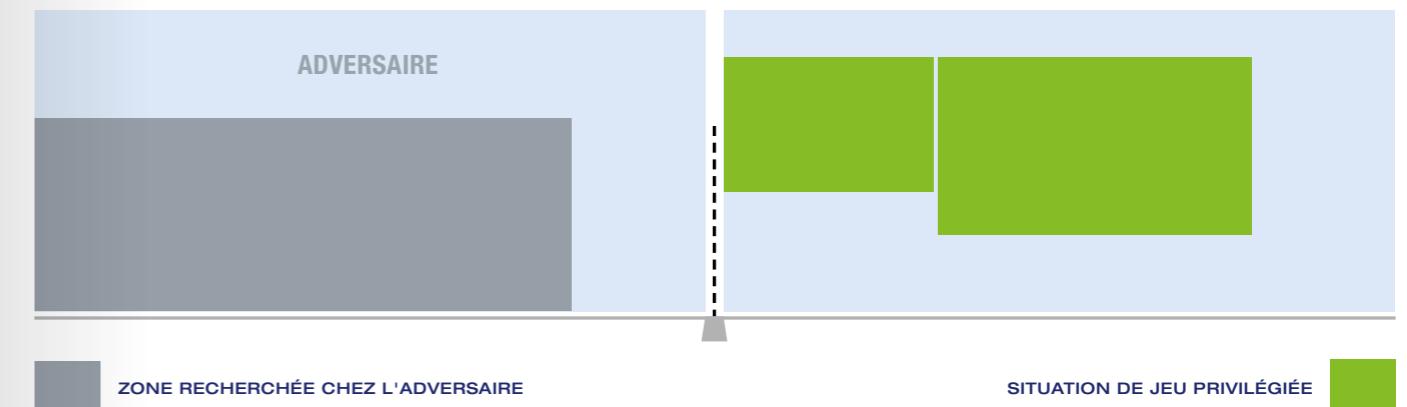
SCHÉMA DES GRANDES TENDANCES DU STYLE CONTRE-ATTAQUANT



S3 : AGRESSIF (SH, sd)

Le joueur de type « Agressif » cherche à maintenir son adversaire sous pression en main basse. Il joue vers un petit terrain mais déstabilise ses adversaires par la vitesse de ses trajectoires et la pression qu'il exerce sur dans l'espace mi-court / filet. Il gère donc très bien le coup d'après dans la vitesse sur la zone avant du terrain. On le retrouve essentiellement en SH car il demande des qualités de forces explosive et élastique très importantes notamment pour gérer la latéralité sur le mi-court / filet. Il apprécie jouer les centres du joueur pour déstabiliser son adversaire dans sa maniabilité et lui imposer des coups faibles. Il profite de ces coups faibles en situation neutre et défensive pour passer en situation très favorable et finir l'échange.

SCHÉMA DES GRANDES TENDANCES DU STYLE AGRESSIF



Les grandes tendances de ce style de jeu

- Base de jeu avancée en situation défavorable et neutre.
- Joue « petit terrain », utilisation du centre du joueur et centre de demi-terrain.
- Maîtrise de la situation défavorable en fond de court et utilisation optimale du grand principe n°3 (jouer loin du filet dans l'entrejeu ou fond de court droit).
- Changement de rythme rapide pour passer de situation défavorable à favorable.
- Excelle pour jouer dans l'entrejeu avec vitesse et contrôle.
- Prêt pour le coup d'après à partir de situation neutre et défavorable.
- Service court et tendu et retour lob prioritaire.
- S1 Défensif ou S3 Agressif en style secondaire pour varier, en fonction des qualités personnelles.

Les grandes tendances de ce style de jeu

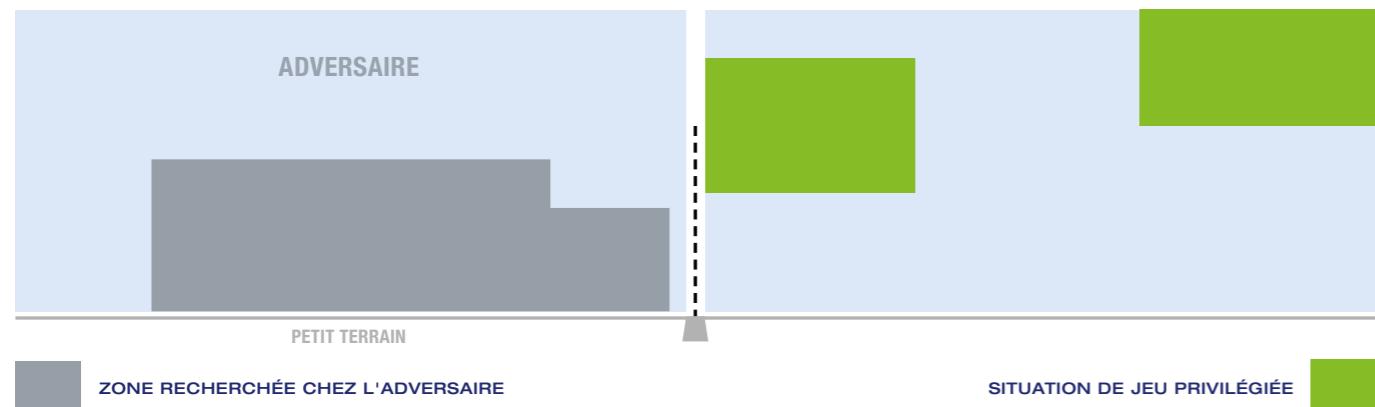
- Base de jeu équilibrée à avancée et posture offensive, notamment dans l'armé.
- Joue sur la contrainte de temps (vitesse) pour déstabiliser.
- Volonté de prendre et garder la situation favorable.
- Joue dans l'entrejeu avec de la vitesse et du poids dans le volant.
- Utilise la variation des angles à partir du fond de court.
- Prêt pour le coup d'après sur le mi-court (attitude du joueur de double et de mixte).
- Variété de services courts. Retours agressifs.
- S2 Contre attaquant en style secondaire pour varier.

S4 : ATTAQUANT (SD, SH)

Le joueur de type « attaquant » construit et finit l'échange par la qualité de ses attaques en fond de court et/ou l'enchaînement rapide vers l'avant. Son jeu au filet est performant pour lui permettre de maintenir ou prendre l'attaque. Dans cette zone, il est en situation très favorable. Son objectif dans le jeu est donc de prendre le filet très tôt et d'imposer des lobs à ses adversaires.

Très à l'aise sur les déplacements avant-arrière et arrière-devant, il l'est souvent moins sur les déplacements latéraux notamment en situation défavorable. Ce style exige de développer des qualités de puissance en attaque mais également des variations dans les situations favorables et très favorables afin de toujours créer de l'incertitude chez l'adversaire.

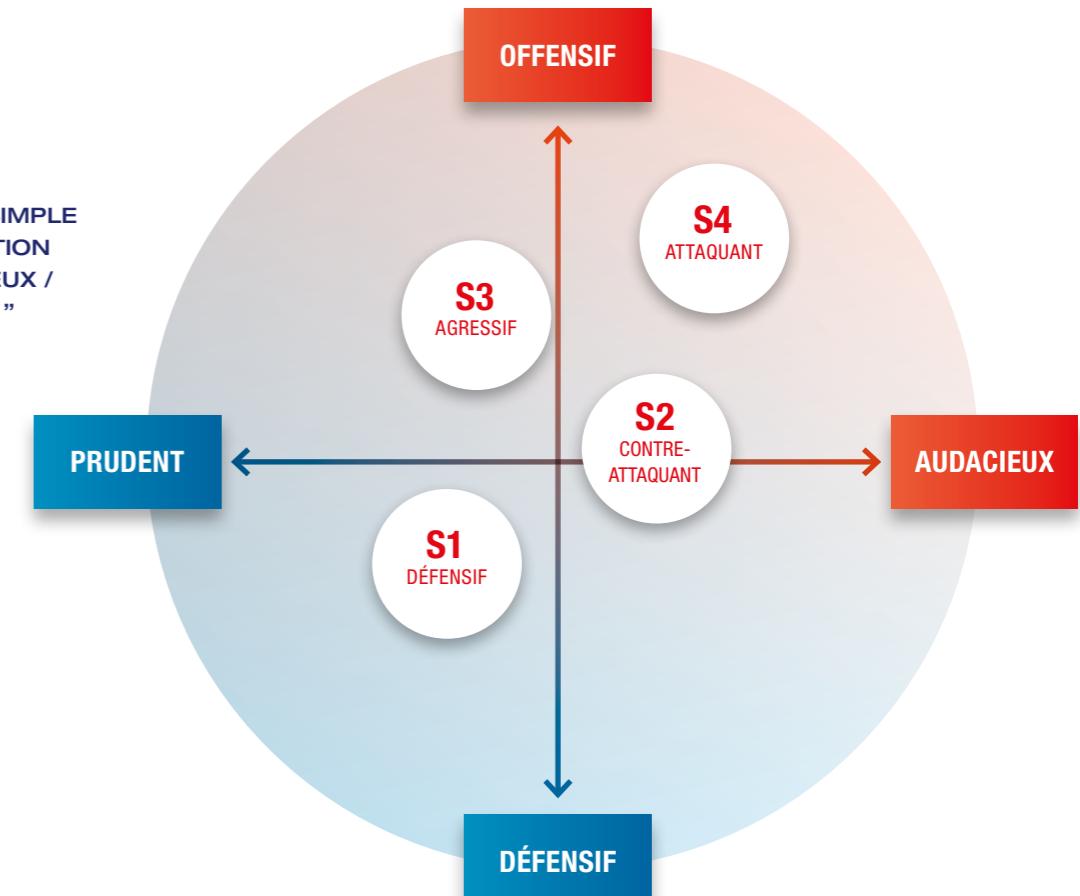
SCHÉMA DES GRANDES TENDANCES DU STYLE ATTAQUANT



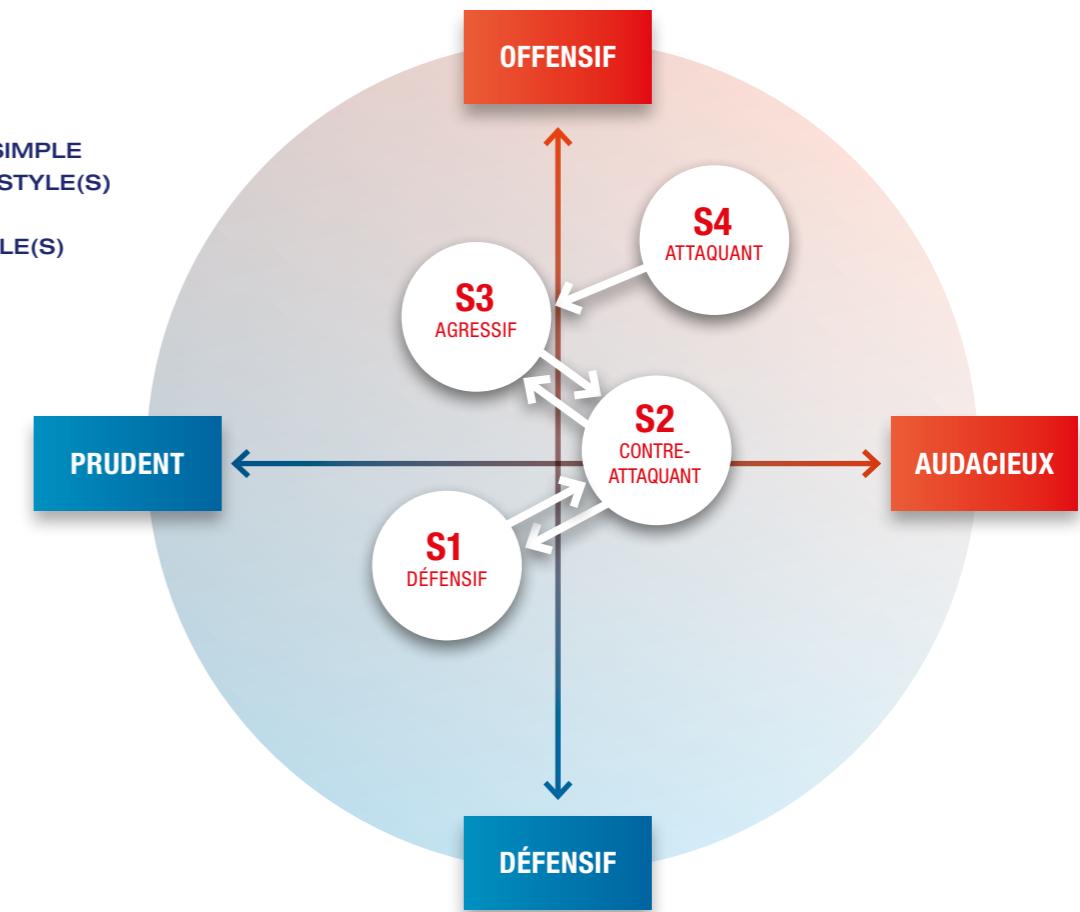
Les grandes tendances de ce style de jeu

- Service court et retour dans la zone avant privilégiés.
- Met beaucoup de pression sur les premiers coups pour prendre la première attaque et/ou finir l'échange.
- Base de jeu équilibrée et posture offensive.
- Préférence pour créer un décalage et finir au filet ou au fond.
- Prise du filet tôt.
- Puissance et précision en attaque.
- Fixation et variation en attaque pour optimiser la puissance.
- Qualité d'enchaînement filet-fond et fond-filet pour finir l'échange.
- S3 agressif en style secondaire pour varier.

STYLES DE JEU EN SIMPLE
DANS LA MODÉLISATION
“PRUDENT-AUDACIEUX /
DÉFENSIF-OFFENSIF”



STYLES DE JEU EN SIMPLE
ET LIEN AVEC LE(S) STYLE(S)
SECONDAIRE(S)
LE(S) PLUS PROBABLE(S)



LES STYLES DE JEU EN DOUBLE - DH, DD ET MX

D1: DÉFENSIF (DD, DH, mx)

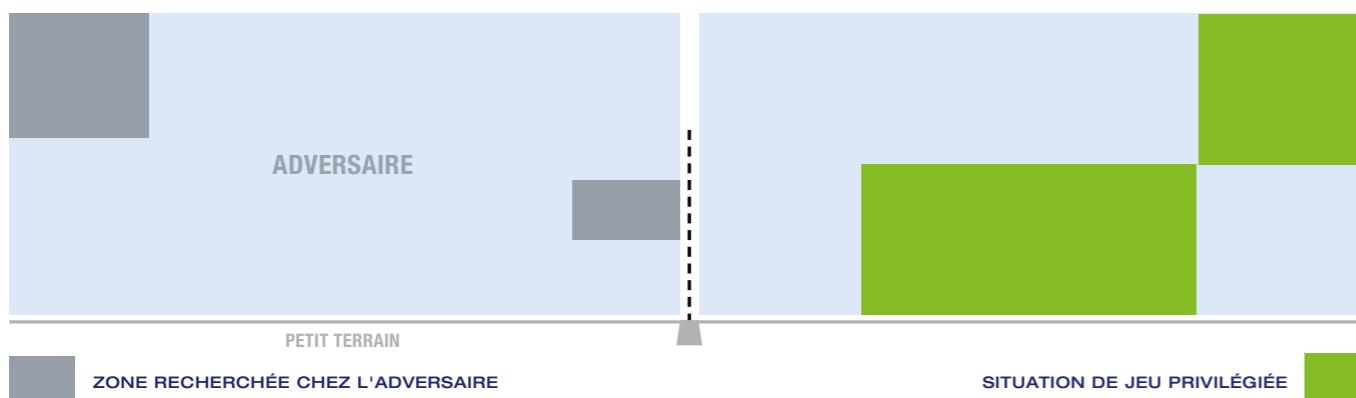
Au plus haut niveau, ce style est observé assez rarement et le plus souvent en double dames. On le retrouve en style secondaire sur des stratégies particulières en fonction du contexte du match.

Pour entrer dans l'échange, les paires défensives ne prennent que très peu de risques. Dès que le rapport de force n'est pas en leur faveur ou même s'il est neutre, les joueurs vont passer rapidement par des services et des retours longs. Ils n'hésitent donc pas à placer leurs adversaires en situation favorable pour ensuite construire l'échange.

Dès qu'ils se retrouvent en déséquilibre au fond de court ou en main basse au filet, le choix du dégagement ou du lift et le plus récurrent. Ces paires prennent par conséquent assez peu de risques pour reprendre l'attaque. La construction pour monter dans le rapport de force se fait le plus souvent par un déplacement sur grand terrain des adversaires et par l'exploitation de coup faibles ou d'une désorganisation adverse. Alors, ils peuvent accélérer le jeu et prendre l'initiative de l'échange. Ils montent ainsi progressivement vers une situation favorable et très favorable. Dans le cas d'un retour en situation neutre, les paires qui adoptent un style défensif prendront peu de risques et préfèrent effectuer un *reset* de l'échange en replaçant la paire adverse au fond du terrain et en se redonnant du temps pour se placer en défense.

Ce style demande une grande organisation collective et de très bonnes qualités de défenses car le gain de l'échange dépend du bloc équipe pour ne laisser aucun espace sous pression et par la consistance individuelle en situation défavorable.

SCHÉMA DES GRANDES TENDANCES DU STYLE DÉFENSIF



Les grandes tendances de ce style de jeu

- Consistance dans l'échange.
- Peu de risques sur les premiers coups mais grande stabilité.
- Bloc équipe très organisé pour ne laisser aucun espace.
- Qualité des lobs et des dégagements en fixation.
- Variété et qualité des défenses sous pression.
- En finition, mise en place de schémas de jeu simple mais très maîtrisés.
- D2 Contre attaquant et D3 Contrôle en style secondaire en fonction des qualités.

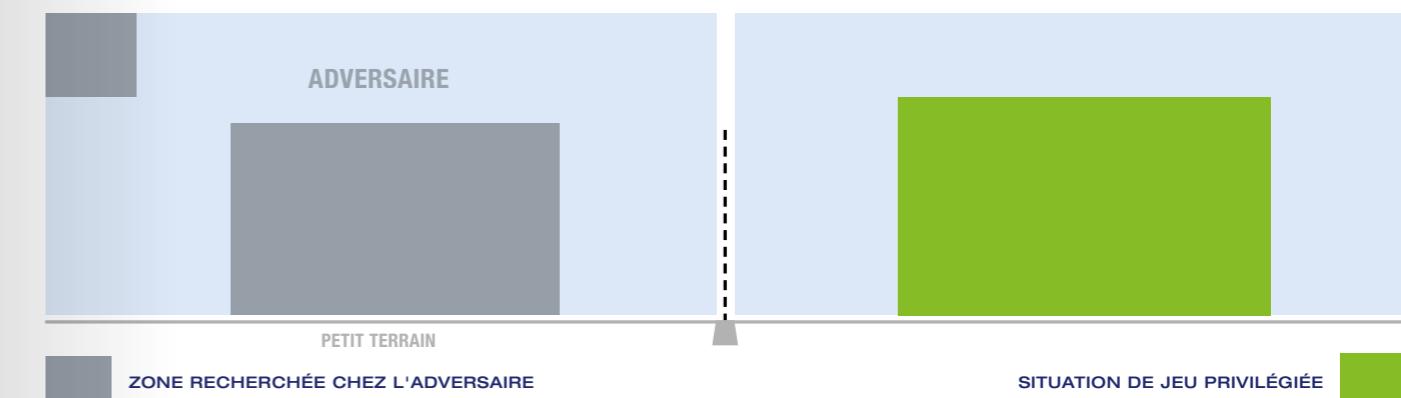
D2 : CONTRE-ATTAQUANT (DH, DD, mx)

Les paires qui développent le style contre-attaquant se permettent de construire leur stratégie à partir de la défense. Ils se servent de la vitesse des adversaires pour les contrer et monter dans le rapport de force. Ce sont des paires qui lorsque le jeu s'accélère peuvent facilement repasser par le fond de court pour réaliser un *reset* de l'échange.

En DH, les joueurs contrent le plus souvent dès la première attaque adverse par une défense forte à plat ou par du jeu court en contrôle.

En DD, les joueuses peuvent prendre davantage de temps en situation défensive pour construire et patienter jusqu'à un coup faible adverse. Dans cette discipline, les défenses fortes même légèrement montantes sont très utilisées.

SCHÉMA DES GRANDES TENDANCES DU STYLE CONTRE-ATTAQUANT



Les grandes tendances de ce style de jeu

- Service en 0, 1 et accepte de lever le volant en 3^e coup si bon retour adverse.
- Retour en contrôle au centre (bloc ou push) pour assurer l'enchaînement sur le 4^e coup à 2.
- Régularité, variété et confiance en situation défavorable.
- Transition situation défavorable vers neutre et favorable très organisée à deux.
- Patience en défense en double dames.
- Création de décalages avec leur variation en défense et dans le jeu neutre.
- Finition par variation d'attaques et changements de rythmes à partir de la défense.
- D4 Attaquant en style secondaire.

D3 : CONTRÔLE (DH, MX, DD)

Les paires qui développent le style contrôle/créatif se basent sur leur toucher de volant, une haute maîtrise de la maniabilité et une fine lecture du jeu. Les joueurs sont capables d'agrandir le terrain en se rapprochant du style contre-attaquant et sont également à l'aise dans le jeu en contrôle sans lob. C'est cette dernière stratégie qu'ils appliquent le plus souvent en DH en fermant les espaces et en privant leurs adversaires d'attaque.

C'est sur les premiers coups qu'ils font la différence avec les autres styles. Ils se reposent beaucoup sur ce temps de jeu pour scorer grâce à une grande variation et une organisation en paire très efficace. En S-3-5 ou R-4-6, ils offrent très peu d'opportunités à leurs adversaires pour gagner une situation favorable et se donnent souvent des opportunités de gagner l'échange dans les 6 premières frappes.

Leur organisation leur permet de finir le plus souvent les échanges au filet.

D4 : AGRESSIF (DH, MX, DD)

Les paires qui développent le style agressif se basent sur la vitesse et la puissance dans le jeu pour déstabiliser. En situation défavorable et neutre, les joueurs accélèrent le volant pour imposer une contrainte de temps à leurs adversaires. Dans ces situations, ils avancent à 2 dans le terrain pour fermer les espaces et maintenir les adversaires en crise de temps.

En situation favorable, les attaques à 100 % sont fréquentes sur l'espace filet, mi-court et même fond de court. Moins soucieux d'enchaîner sur le coup d'après, ces paires doivent développer un jeu sans volant performant pour que chaque joueur comble l'engagement de son ou sa partenaire dans les frappes.

En DH, les joueurs alternent du jeu fort à plat avec quelques blocs très courts suivis d'une pression accrue sur l'avant du court pour obliger les adversaires à lever. Ils peuvent ainsi revenir à des attaques puissantes pour construire et finir l'échange.

En DD, les joueuses jouent en grande partie dans la vitesse en acceptant de lever quelques trajectoires pour imposer un rythme très élevé à leurs adversaires. Elles exploitent ensuite un coup faible (trajectoire trop courte) avec l'utilisation de la puissance de l'une ou des deux joueuses.

SCHÉMA DES GRANDES TENDANCES DU STYLE CONTRÔLE

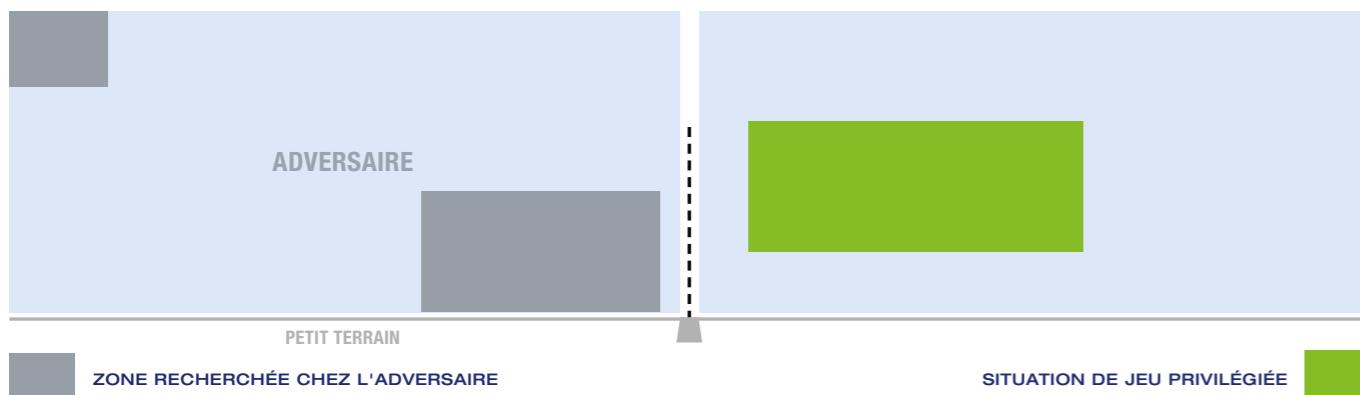
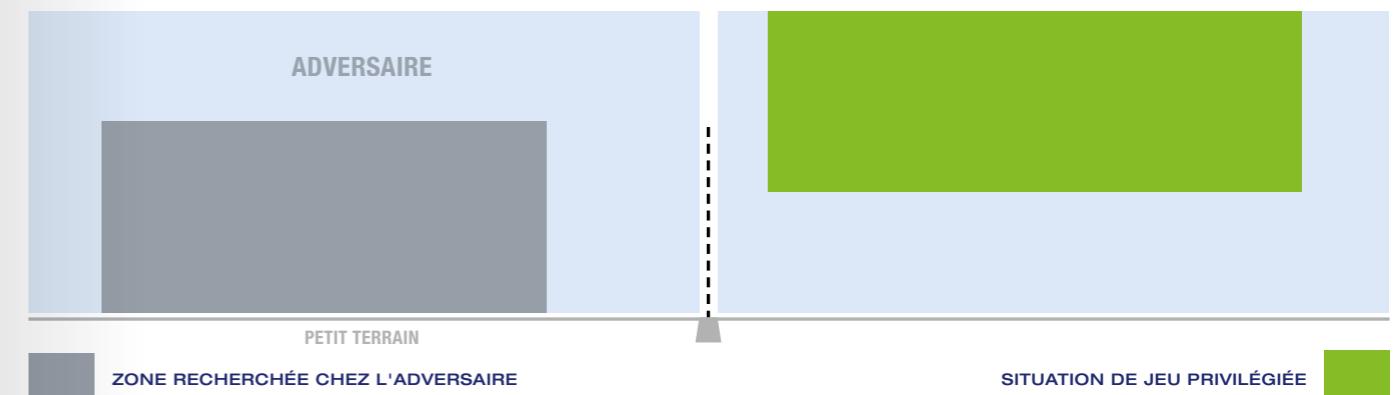


SCHÉMA DES GRANDES TENDANCES DU STYLE AGRESSIF



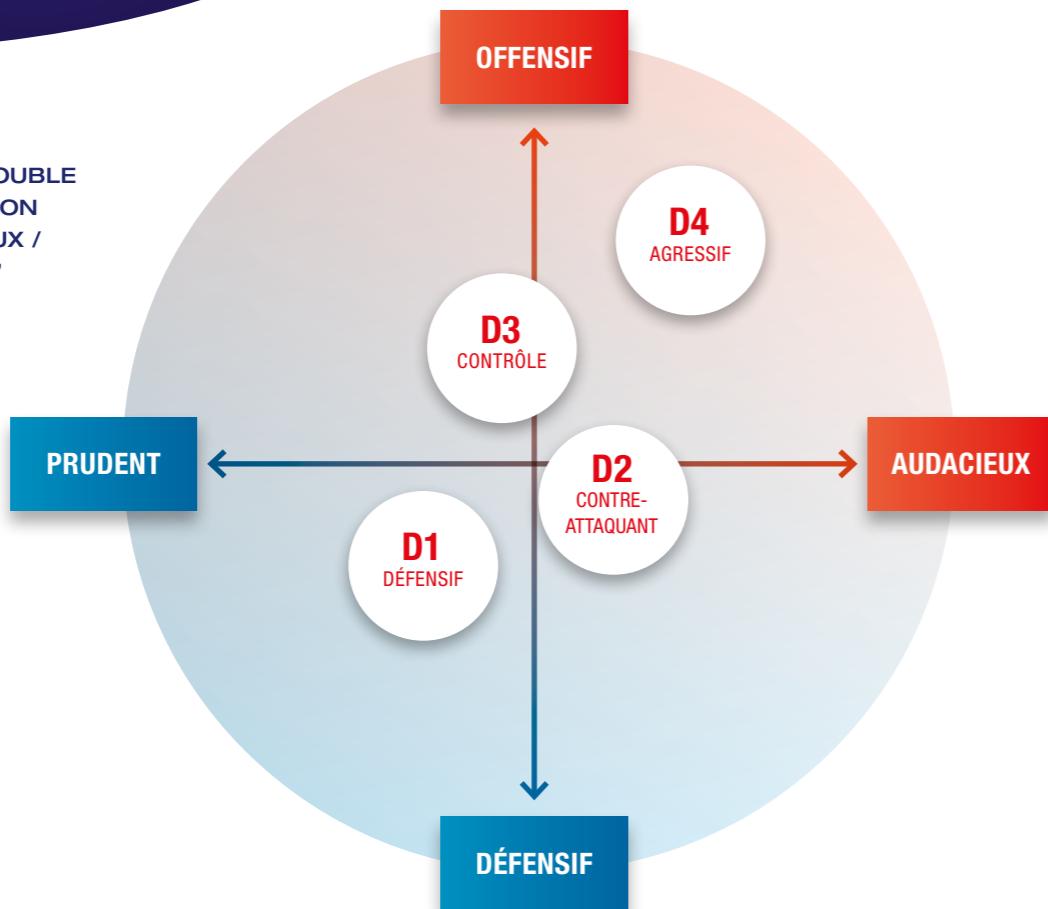
Les grandes tendances de ce style de jeu

- Services très variés et adaptés aux adversaires.
- Retours variés également mais le plus souvent en contrôle pour assurer une organisation efficace pour le 4^e coup.
- Fixation en situation neutre et favorable pour déstabiliser la paire adverse.
- Qualité de contrôle et de lecture du jeu en situation neutre pour trouver les espaces et faire lever le volant et obtenir une situation favorable.
- En défense, cherchent les espaces et ferment le filet.
- Construction en attaque fond de court pour placer son partenaire au filet dans les meilleures conditions pour finir.
- D1 Défensif ou D2 Contre attaquant en style secondaire.

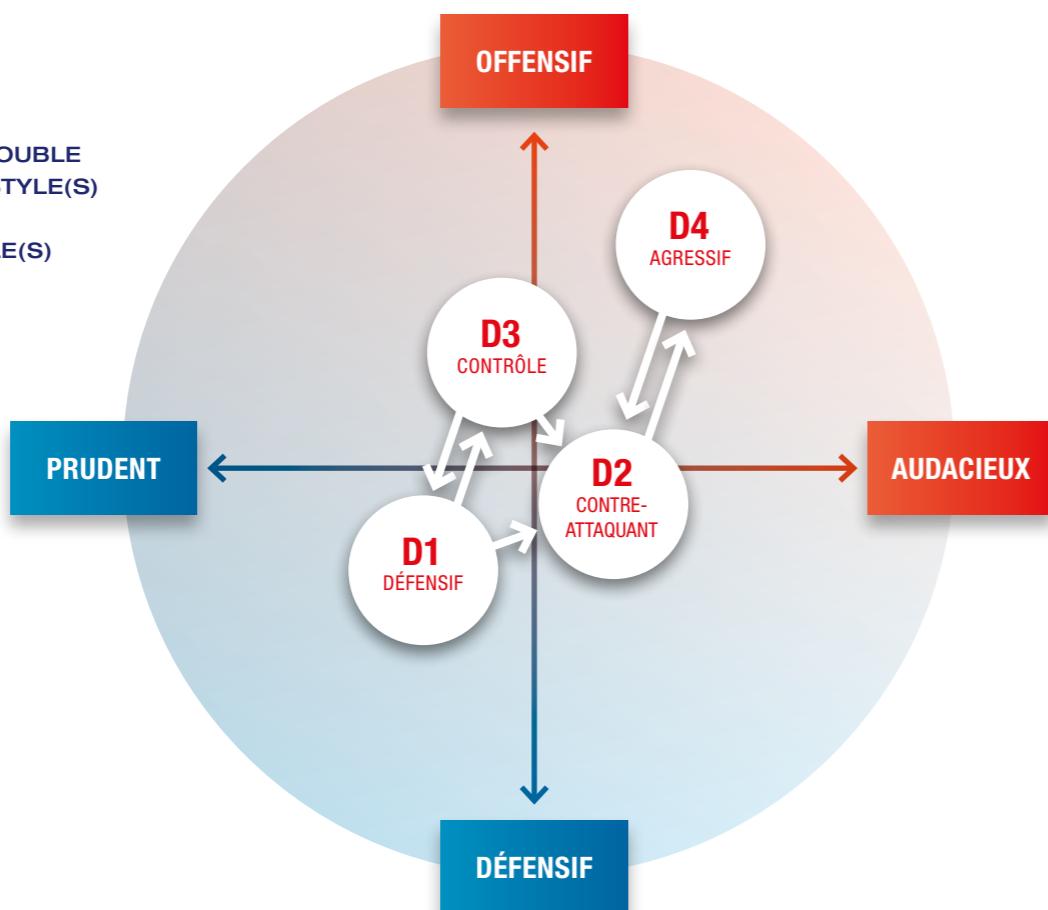
Les grandes tendances de ce style de jeu

- Service en 0 ou 1 et long tendu pour mettre la pression dès le 3^e coup.
- Prise du volant très tôt en retour de service avec souvent peu de prise en charge du 4^e coup par le receveur. Trajectoires agressives en retours souvent derrière le serveur.
- Jeu à plat prédominant. En DD, les joueuses acceptent des trajectoires légèrement montantes mais s'appliquent à mettre de la vitesse dans le volant.
- Pression forte sur mi-court filet avec couverture du partenaire sur le reste du terrain.
- Ne lèvent le volant que sous une grande contrainte.
- Défense forte à plat ou légèrement montante.
- Attaque puissante.
- D2 Contre attaquant en style secondaire.

STYLES DE JEU EN DOUBLE
DANS LA MODÉLISATION
“PRUDENT-AUDACIEUX /
DÉFENSIF-OFFENSIF”



STYLES DE JEU EN DOUBLE
ET LIEN AVEC LE(S) STYLE(S)
SECONDAIRE(S)
LE(S) PLUS PROBABLE(S)



« Tu me dis, j'oublie.
Tu m'enseignes, je me souviens.
Tu m'impliques, j'apprends. »

Benjamin FRANKLIN

PARTIE 3

DÉVELOPPER LA PROACTIVITÉ



LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES À VALORISER

INTRODUCTION

Pour faire suite aux nombreux éléments évoqués précédemment, cette partie a pour objectif de proposer une réflexion et un cadre pour les mettre en pratique. De fait, les prochains paragraphes parlent de pédagogie, cet art d'enseigner et de former qui est l'activité principale de l'entraîneur auprès des jeunes qu'il encadre dans son quotidien d'entraînement.

Rappelons que le champ de la pédagogie et de la pédagogie sportive est extrêmement vaste. De nombreux courants pédagogiques

et scientifiques se sont développés ces derniers siècles et dernières décennies.

De fait, les propositions formulées ci-après sont des partis pris, des choix, basés notamment sur des travaux scientifiques. Ils sont proposés dans l'optique de donner une direction pour développer la compréhension et le travail tactique auprès des jeunes joueurs dans leur parcours de formation et non de mettre en avant "une méthode miracle".

Au quotidien, l'organisation de ce que l'entraîneur propose concrètement à l'entraînement fait référence à **une démarche pédagogique**.

La démarche pédagogique a pour objectif de permettre au joueur d'apprendre et de progresser et guide l'action de l'éducateur. Elle regroupe un ensemble de pratiques d'entraîneur qui se demande « *comment développer les apprentissages, comment permettre aux joueurs d'apprendre ?* ». Elle met en avant les choix réalisés par l'éducateur pour réfléchir, agencer, présenter et organiser la situation d'apprentissage. Cette démarche pédagogique peut être empirique ou en lien avec des courants scientifiques (théories de l'apprentissage toujours) et des préconisations de didacticiens permettant de se positionner et d'agir. Elle est bien en lien avec une réflexion et une vision de l'éducateur et en dit long sur sa manière d'enseigner.

Au sein de cette démarche pédagogique, on retrouve le choix **des méthodes pédagogiques**. Celles-ci auront un impact sur la posture et l'attitude adoptées pour faire vivre les situations (interrogative, directive, active) ainsi que sur les types de communications et de feedbacks apportés.

Cela se concrétise par une réflexion préalable sur le choix de mise en œuvre de l'exercice,

la prise en main du groupe avant, pendant et après la séance, la communication. Cette démarche pédagogique peut être conscientisée ou non, réfléchie ou spontanée, travaillée ou naturelle. Elle est propre à chacun et peut être améliorée avec le temps et l'expérience.

Les prochains paragraphes vont présenter des méthodes pédagogiques actives, reconnues comme les plus pertinentes pour développer la compréhension stratégique et mettre en œuvre une approche tactique en sport. De nombreuses études abordent ces sujets. Nous retiendrons :

- Bouthier¹, 1988
- Gréhaigne², 1995
- Gréhaigne, Gotbou, Bouthier³, 1999
- Bouthier⁴, 2016
- Gréhaigne⁵, 2021

Des ponts seront établis entre la pédagogie et l'action pédagogique au travers d'exemples et de préconisations. Des liens seront aussi réalisés avec l'attitude pédagogique de l'entraîneur (pour animer, accompagner, guider, ajuster ces méthodes pédagogiques) qui s'inscrivent dans une démarche plus globale.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

Les méthodes actives font partie d'un courant pédagogique qui postulent que l'individu apprendra mieux en faisant et qu'il est central de l'impliquer dans son apprentissage. Cette implication, qui le fera faire en sollicitant des ajustements moteurs, réfléchir et débattre, lui permettra de s'adapter soit en cherchant des solutions déjà existantes, soit en en créant des inédites. Ainsi elle facilitera les apprentissages. Ceci est encore plus vrai dans les situations dites complexes dans lesquelles le badminton

s'inscrit particulièrement car ces situations nécessitent une compréhension et un décodage qui ne peuvent être préétablis.

Plus particulièrement, en sport, l'approche pédagogique de résolution de problème fait partie de ces méthodes pédagogiques actives. En la mettant en œuvre l'entraîneur proposera des situations problèmes, typiques, que le joueur devra résoudre. Ces situations ont donc un réel enjeu, et ne sont pas la répétition de solutions préétablies.

¹ Bouthier, D. (1988). *La pédagogie des jeux de balle en éducation physique*. Dans Revue de l'éducation physique, 4, 1-8

² Gréhaigne, J.-F. (1995). *Les méthodes pédagogiques actives en éducation physique et sportive*. In: Cahiers de l'éducation physique, 27

³ Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (1999). *The Foundations of Tactics and Strategy in Team Sports*.

⁴ Bouthier, D. (2016). *Initiation et perfectionnement en sports collectifs: Développer la pertinence des prises de décision en jeu, en lien avec les autres composantes de l'action*. Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport-eJRIEPS, 38

⁵ Gréhaigne, J.-F., et al. (2021). *Les méthodes pédagogiques actives en enseignement supérieur: une perspective didactique*. Dans Revue Didactique

En badminton, cela peut se traduire par des problèmes posés par le ou les relanceurs, par une règle particulière, par des contraintes ou par un aménagement du milieu.

Plus précisément, l'aménagement du milieu se réfère à une séquence ou l'environnement d'apprentissage est intentionnellement conçu ou modifié pour favoriser le développement de compétences spécifiques chez les joueurs. En badminton, il peut s'agir de réduction du terrain, de modification de la hauteur du filet, d'utilisation de matériel alternatif (surfilet, etc.), d'augmentation du nombre de relanceur pour faire survenir les réponses souhaitées.

Ces stratégies pédagogiques sollicitent les qualités perceptives et cognitives des joueurs afin de les impliquer en créant des affordances. En effet, une même situation peut créer des affordances différentes en fonction des joueurs.

Ces situations « problèmes » permettent de mobiliser les capacités du joueur dans la situation mais aussi de les faire évoluer dans le temps (je suis capable de faire plus de choses 6 mois plus tard car j'ai progressé dans certains domaines utiles à la réalisation de la tâche).

Apprendre en faisant signifie que le joueur n'est plus un simple exécutant reproduisant des modèles, mais devient actif en développant son adaptation motrice, sa réflexion cognitive, ses prises d'information et de décision ainsi que sa capacité à analyser son activité, ce qui lui permet de comprendre les rapports de force et de mieux y naviguer et ainsi développer sa proactivité.

Ces méthodes pédagogiques actives aident également le joueur à repérer des permanences dans le jeu dont il pourra intégrer aux grands principes des 5 disciplines présentés plus haut en les adaptant à ses spécificités de joueur. Par exemple, quand il sert en zone 2, le volant revient le plus souvent croisé.

Elles permettent donc de mettre le focus

sur l'importance du développement du sens tactique et de la proactivité chez les joueurs. Elles aiguisent leur intelligence situationnelle et leur connaissance du jeu pour qu'ils s'adaptent toujours plus facilement aux situations imprévues en se servant des informations qui surviennent dans l'action.

Ces méthodes pédagogiques sont donc bien liées à l'intelligence tactique, entendue « comme faculté à s'adapter avec justesse, précision, rapidité et efficacité, aux circonstances évolutives du rapport de forces et aux opportunités »⁶.

Pour aller dans ce sens, l'entraîneur va confronter le joueur à des situations problèmes en lien direct avec ce qu'il vit en situation de compétition et lui permettre de les résoudre dans des conditions adaptées à son niveau et à sa réalité de jeu.

Un terrain « classique » avec le fond de court pour un jeune de 10 ans en club n'a pas la même connotation que pour un joueur de 18 ans en structure nationale d'entraînement en raison des contraintes évidentes de taille, d'âge, de développement moteur et de technique.

Dans ces situations, l'entraîneur est bien entendu une source de connaissances. Mais le ressenti du joueur, ses intentions, son niveau d'exécution et son style de jeu le sont tout autant. C'est pourquoi la qualité de l'interaction entraîneur-joueur occupe une part capitale pour le développement des connaissances et de la progression.

Par exemple, l'entraîneur et le joueur peuvent placer une situation dans un rapport de force différent. Pour l'entraîneur, le joueur peut se trouver en situation neutre alors que le joueur peut se sentir en situation défavorable. Cette différence de perception de départ, si elle n'est pas verbalisée, aura des conséquences sur l'exercice. Ceci peut se résoudre simplement en communiquant : On souhaite commencer l'exercice en situation favorable au fond de court. Concrètement, c'est où sur le terrain et dans quelle situation pour toi ? ; plutôt



que de plaquer des éléments de sens commun (ex : on est en situation favorable en fond de court coup droit).

Dans le cadre de ces méthodes pédagogiques, l'entraîneur proposera des situations contraignantes (aménagement du milieu, nombre de joueurs, contraintes de vitesses, de zones, de trajectoires, hauteur du filet, volant lent ou rapide, terrain réduit, etc.) qui auront pour effet de pousser les joueurs à adapter leurs comportements pour s'adapter sans qu'il ne soit utile de les diriger avec des consignes d'exécutions.

En ce sens, la mise en avant d'un critère de réussite clair et précis est centrale. Ce critère de réussite permet au joueur de bien comprendre le problème à résoudre (ex : avoir un volant à jouer en main haute, faire produire une trajectoire montante à l'adversaire, remonter dans le rapport de force, créer un espace libre et attendre le bon moment pour l'exploiter, etc.) et guidera l'action du joueur (défendre son terrain, provoquer une trajectoire montante, faire tomber le volant au sol, etc.).

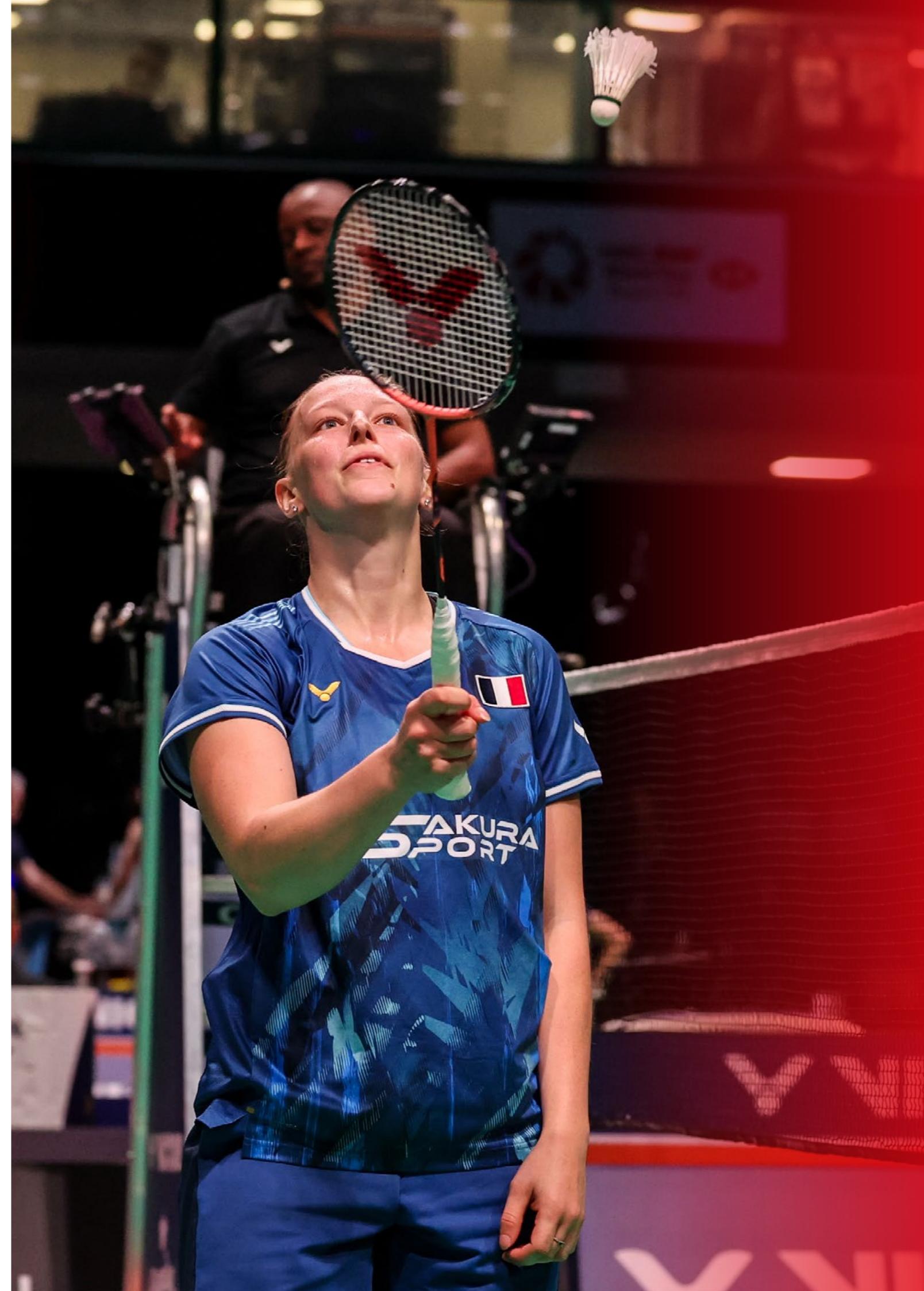
C'est donc la situation contraignante et le critère de réussite qui donnent du sens à l'activité des joueurs et au jeu lui-même. Ces contraintes doivent être soigneusement adaptées au niveau et aux compétences de chaque joueur, afin de rendre les objectifs d'entraînement clairs et accessibles. En manipulant ces variables, l'entraîneur peut mettre en évidence des éléments spécifiques sans toutefois dénaturer la réalité du jeu. Bien qu'elles puissent parfois sembler éloignées de la situation de compétition réelle, elles demeurent connectées au sens du jeu. En mettant ces éléments en place, les entraîneurs créent un environnement d'apprentissage stimulant, essentiel pour le développement des jeunes joueurs de haut niveau, leur permettant ainsi de se préparer au mieux pour la compétition.

⁶Mouchet, A. (2014). *Intelligence tactique en sports collectifs*. Dans M. Quidu (Ed.), Innovations théoriques en STAPS et implications pratiques en EPS. Les sciences du sport en mouvement.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES POUR L'ENTRAÎNEUR,
LE JOUEUR ET LE RELANCEUR

	L'ENTRAÎNEUR	LE JOUEUR	LE RELANCEUR
AVANT	<ul style="list-style-type: none"> Clarifie l'intention de jeu dans le rapport de force Clarifie les intentions pour les joueurs et les relanceurs Aménage le milieu et le nombre de joueurs Clarifie le but à atteindre (critère de réussite) Respecte les étapes clés exposées dans la partie "Communication des exercices" Intitulé de l'exercice, organisation, objectifs, moyens, consignes aux relanceurs, vérifie la compréhension et lance la séquence 	<ul style="list-style-type: none"> Identifie le problème posé et le critère de réussite à atteindre Le lie avec les rapports de force et les intentions de jeu Se base sur l'expérience accumulée lors des séances passées avant de s'engager dans l'action Questionne s'il n'a pas compris 	<ul style="list-style-type: none"> Identifie le problème posé et le critère de réussite à atteindre pour le joueur Le lie avec les rapports de force et les intentions de jeu pour comprendre là où il doit se situer Se base sur l'expérience accumulée lors des séances passées avant de s'engager dans l'action Questionne s'il n'a pas compris
PENDANT	<ul style="list-style-type: none"> Laisse tester, en s'assurant que les fondamentaux de la situation sont respectés Encourage Observe Questionne, oriente vers les grands principes, vers des solutions Arrête si cela est nécessaire (rappeler les intentions de jeu, le rapport de force, la vitesse, l'intensité...) Crée de l'interaction, écoute et relance 	<ul style="list-style-type: none"> Le joueur cherche à s'adapter au problème et à construire des réponses adaptées aux contraintes (affordances) Réfléchit à des solutions Verbalise Recherche la qualité S'engage et teste 	<ul style="list-style-type: none"> S'engage pour mettre en avant la situation travaillée, et la faire coller à la réalité du joueur Recherche la qualité
APRÈS	<ul style="list-style-type: none"> Questionne Oriente Écoute Favorise la synthèse 	<ul style="list-style-type: none"> Verbalise S'exprime Conceptualise Débat 	<ul style="list-style-type: none"> Verbalise S'exprime Conceptualise Débat

La partie «communication des exercices» illustre dans notre activité les informations de ce tableau.





LE RÔLE CENTRAL DU RELANCEUR - FEEDER

DE QUI PARLE-T-ON ?

Le RELANCEUR se définit comme tout joueur qui sur une partie d'un exercice contribue à la progression d'un autre joueur sur la thématique de la séance. Il s'agit du ou des joueur(s) qui, dans leur relance, mettent tout en œuvre pour favoriser / optimiser le travail de leur(s) partenaire(s). Il peut être considéré comme le cerveau de l'entraîneur en action. Le Relanceur, appelé *feeder* en anglais que l'on peut traduire littéralement par « nourriceur », joue un rôle central dans toutes nos séances collectives.

Le JOUEUR est celui qui, sur le côté adverse, développe spécifiquement la ou les thématiques de séance.

La RELANCE est considérée ici comme toutes les actions des relanceurs permettant de monter en compétences (individuel-

lement) et de devenir plus concurrentiels (collectivement).

Particulièrement sur les séances qui se fixent comme objectif de développer la proactivité des jeunes joueurs, le relanceur est le garant de la qualité des situations en posant les problématiques adaptées au(x) joueur(s). À travers ses actions, il contraint les conditions des exercices, et donc la réponse du joueur. Il se doit d'être totalement impliqué dans ce rôle.

Dans une interview réalisée en 2010 lors des championnats du monde à Paris, Kenneth Jonassen⁷ nous dit qu'il ne peut affirmer que les badistes danois sont les meilleurs joueurs du monde mais il est convaincu qu'ils sont les meilleurs feeders du monde. Tiré de sa longue expérience internationale, il mettait cet élément comme étant une des causes principales de la réussite de ce pays sur la scène du badminton mondial.

UNE COMMUNICATION À REVOIR

Encore trop souvent, nous présentons nos situations pédagogiques avec des séquences de travail et des séquences de distribution considérées comme étant de la récupération. Nous devons bannir cette communication des exercices. Il n'y a pas un joueur qui travaille et un autre qui récupère où qui aide. Tous

les badistes sur le terrain restent acteurs en développant des compétences différentes mais adaptées au rôle que leur a donné l'entraîneur. Il convient ainsi d'éviter de parler de joueur qui travaille car cela peut induire que d'autres ne travaillent pas. Attention donc à notre communication en séance !

BIEN RELANCER POUR SES PARTENAIRES MAIS PAS QUE...

En étant totalement impliqué dans ce rôle de relanceur, le jeune badiste développe de nombreuses compétences personnelles. Il n'est pas rare que les 2/3 d'une séance collective soit consacrés à la relance, cela représente donc un volume très intéressant à utiliser pour son développement personnel. Il n'est pas concevable d'attendre d'être dans la situation du joueur pour travailler et se développer.

Prenons l'exemple d'une séance sur l'intention large « rester dans l'échange en situation défavorable en simples ». L'une des situations est un surnombre en 2 contre 1. Les relanceurs sont proches du filet au niveau de la ligne de service, chacun sur un demi-terrain. Le joueur est placé en situation défavorable et se fixe l'objectif de rester dans l'échange par la qualité de ses trajectoires et sa gestion du coup d'après. Les relanceurs ont un rôle central pour respecter le sens du jeu en produisant des trajectoires correspondant à la logique du simple homme ou simple dame. Cela demande une concentration de tous les instants des relanceurs qui doivent rester vigilants à chacune des trajectoires produites. Par cette implication dans la relance, ils développent leur propre compréhension du jeu. De plus, pour être efficace dans la relance, ils doivent rester dynamiques (reprise d'appuis, pied frappe, replacement), utiliser un armé adapté à la position de frappe du joueur et se coordonner avec le partenaire relanceur. Ils contribuent ainsi à la progression dans les fondamentaux technico-tactiques tout en restant dans un rôle de relance.

L'entraîneur joue ici un rôle essentiel en prenant soin de communiquer clairement les objectifs de chaque acteur sur le terrain (voir partie « communication des exercices ») et surtout en adressant des feedbacks aux joueurs mais aussi aux relanceurs par des « arrêts flashes ». Trop souvent, nous nous centrons uniquement sur le joueur qui développe la thématique de séance en oubliant l'impor-

tance des relanceurs. Avant de lancer une situation, assurons-nous que les relanceurs aient bien compris la logique de ce qui est proposé et les consignes communiquées. Cette exigence permet de développer des relanceurs-métronomes qui produisent des trajectoires dans la logique du jeu quelle que soit leur position sur le terrain, qui utilisent les fixations à bon escient pour déstabiliser le joueur de façon optimale et qui finalement jouent dans le rythme juste.

Cette exigence est aussi à développer chez les joueurs qui doivent demander aux relanceurs d'être les plus justes possibles en fonction de leurs objectifs de développement et de ce qui est demandé par l'entraîneur.

⁷ Kenneth Jonassen a été dans le top 3 mondial en SH et entraîneur national de l'équipe de la Malaisie depuis 2024.



QUE VEUT DIRE JOUER DANS LE RYTHME JUSTE POUR UN RELANCEUR ?

C'est avant tout placer le bon curseur en termes d'intensité en fonction du contexte et de l'objectif de la situation pédagogique.

Tout d'abord entre les échanges, le rythme souvent initié par le ou les relanceurs doit être particulièrement bien réglé. Sur une séance ayant un objectif prioritaire tactico-technique, le temps de jeu effectif doit se rapprocher de celui que l'on observe en situation de compétition. Prendre le temps nécessaire entre les échanges est un élément clé trop souvent oublié par les relanceurs qui sont sur un rythme se rapprochant d'une séance de développement des qualités physiques. On l'observe régulièrement sur les situations de surnombre (2v1, 3v1, 3v2...) quand la relance est beaucoup trop rapide entre les échanges, limitant ainsi les pauses pourtant indispensables à la qualité des apprentissages. C'est également préjudiciable au travail des premiers coups tellement important mais souvent négligé par un rythme

trop soutenu. Pour éviter cet écueil, il peut être intéressant de calibrer nos exercices en nombre d'échanges plutôt qu'en durée ou en nombre d'échanges par unité de temps même si cela peut paraître plus difficile à mettre en place sur des séances collectives. Par exemple, sur les 2'30" de l'exercice, les joueurs ne peuvent pas dépasser 10 rallyes.

Dans les échanges, le rythme juste de développement est également difficile à trouver. On connaît l'importance de créer un décalage optimal entre la difficulté de la tâche à accomplir et la mobilisation des ressources du joueur. Ce rôle dédié traditionnellement à l'entraîneur est aussi relayé par le relanceur qui doit bien comprendre et appliquer un rythme adapté pour se rapprocher de la délicieuse incertitude favorisant les apprentissages. L'utilisation de déclencheurs peut aider le relanceur à trouver ce rythme juste et permettre au joueur de développer les objectifs fixés par l'entraîneur.

Enfin, en multivolants, dès que nous travaillons sur des enchaînements tactiques pour développer la gestion du coup d'après et donc la proactivité, il convient de bien disposer la fin d'une séquence et le début de la suivante. On parle également de rythme juste dans la distribution en multivolants. Par exemple, sur un travail de construction/finition en situation favorable en double, le joueur fond de court doit exécuter un enchaînement de 3 à 4 frappes : amorti au centre – amorti ou smash droit si lob mi-court (déclencheur) – smash droit sur lob mi-court.

À la suite de cet enchaînement, le relanceur se doit de marquer une légère pause pour laisser le temps au joueur de se replacer et de se reconcentrer sur la séquence suivante. Dans la communication, il est préférable dans ce cas de parler d'une série de 5x2 à 3 volants (en fonction du déclencheur) plutôt que de 20 volants. Le rythme sera le suivant : « 1 2 3 1 2 1 2 1 2 3 1 2 3 1 2 ...s ».



RELANCER MAIS AUSSI SOUTENIR

Par leur implication constante, les relanceurs jouent également un rôle dans le dynamisme des situations proposées. Un langage corporel positif ou des encouragements réguliers et adaptés favorisent le maintien de l'engagement des joueurs et leur implication dans les problèmes posés par l'exercice.

Enfin, il n'est pas difficile de comprendre que si j'aide mes partenaires à devenir de meilleurs joueurs, j'aurai sur le terrain des relanceurs d'un meilleur niveau qui m'aideront également à me développer. On entre ici dans un cercle vertueux.

Pour toutes ces raisons, le relanceur peut être considéré comme la personne la plus importante dans le gymnase lors de toutes nos séances collectives.

Nous devons impérativement faire comprendre aux jeunes joueurs français que même sur une discipline individuelle comme le badminton, il est impossible de se rap-

rocher de la haute performance sans développer ses qualités de relanceur. Les meilleurs joueurs sont dans la grande majorité des cas les meilleurs relanceurs car ils ont indéniablement compris l'importance de ce rôle sur une longue carrière.

« On apprend seul, mais jamais sans les autres. »⁸

Cette citation de Philippe Carré illustre avec justesse la complémentarité essentielle entre l'engagement du joueur et celui des relanceurs, au cœur de toute séance d'entraînement. Elle rappelle que la progression individuelle s'appuie toujours sur une dynamique collective où chacun contribue à l'exigence et à la qualité du travail.

⁷ Philippe Carré, *L'Apprenance : vers un nouveau rapport au savoir*, Dunod, 2005.



LES OUTILS DE LA PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

LES FORMES DE TRAVAIL

Afin de bien comprendre les définitions des différentes formes de travail, il paraît essentiel d'éclaircir deux notions fortes :

La contrainte: aménagement de l'entraîneur (spatial, temporel, technique, matériel) pour souligner un problème à résoudre ou une intention de jeu à appliquer.

Le déclencheur: action précise qui met en lumière l'intention de jeu recherchée et qui influence directement la configuration de l'exercice ou la prise de décision du joueur. Par conséquent, le déclencheur reconfigure une nouvelle organisation désirée par le joueur ou le relanceur et qui a été programmée par l'entraîneur.

Nous identifions 5 formes de travail optimales à utiliser pour développer la compréhension des rapports de force dans l'échange et le travail tactique.

On retrouve ci-dessous leur définition classée en niveaux décroissants de spécificités. Le niveau de spécificité se traduit par le niveau de proximité avec la situation de compétition. On parle aussi de niveau de contextualisation.

Bien sûr, il est envisageable et même conseillé de combiner ces formes de travail. Par exemple, un surnombre peut être organisé avec des contraintes différentes en fonction des relanceurs et peut être sous la forme d'un échange dirigé et/ou conditionné.

MATCH À THÈME :

situation matchée (scoring) avec des contraintes et/ou des déclencheurs.

ÉCHANGE CONDITIONNÉ :

situation en volant continu avec ou sans contraintes mais avec des déclencheurs qui vont conditionner un changement dans les règles de l'échange.

Exemple : Situation en 1vs1. L'objectif de l'exercice est de provoquer une situation défavorable au fond du terrain du relanceur et de l'exploiter sur le coup d'après. Le relanceur a l'obligation de jouer en dégagement (contrainte) lorsqu'il frappe du fond du terrain. L'autre joueur (J2) est sans contrainte.

ou interdit) ou temporelle (surnombre, double impact). Ces contraintes peuvent aussi se matérialiser par un aménagement du milieu (filet plus ou moins haut, lignes ajoutées au sol, filet masqué...).

Exemple : Situation en 1vs1. L'objectif de l'exercice est de provoquer une situation défavorable au fond du terrain du relanceur et de l'exploiter sur le coup d'après. Le relanceur a l'obligation de jouer en dégagement (contrainte) lorsqu'il frappe du fond du terrain. L'autre joueur (J2) est sans contrainte.

MULTIVOLANTS JOUÉ :

Situation dans laquelle une série de volants est distribuée par un relanceur. Chaque volant peut être frappé plusieurs fois par le joueur et un ou plusieurs relanceurs. L'intérêt étant de donner davantage de sens tactique qu'en multivolants.

MULTIVOLANTS :

Situation dans laquelle une série de volants est distribuée par un ou deux relanceurs. Chaque volant est frappé une seule fois par le joueur.

Ces 5 formes de travail sont complémentaires et approfondies par rapport à celles évoquées dans le Parcours Club et le Dispositif Jeune. Nous allons ici plus loin dans le niveau de détail pour se rapprocher de l'exigence de l'entraînement vers la haute performance.



LES FORMATS DU DUEL

Toutes ces formes de travail peuvent s'envisager en duel équilibré (1v1, 2v2 ou 3v3) ou déséquilibré (surnombre). Les 5 formats de surnombre les plus utilisés sont les suivants: 2vs1, 3vs1, 4vs1, 3vs2, 4vs2. En fonction de l'objectif fixé, des moyens humains et des ressources matériels, l'entraîneur peut mettre en place:

- Des matches à thèmes en 1v1, 2v2, 2vs1, 3vs1, 4v1, 3v2, 4v2
- Des échanges conditionnés en 1v1, 2v2, 2vs1, 3vs1, 4v1, 3v2, 4v2
- Des échanges dirigés en 1v1, 2v2, 2vs1, 3vs1, 4v1, 3v2, 4v2
- Des multivolants joués en 1v1, 2v2, 2vs1, 3vs1, 4v1, 3v2, 4v2
- Des multivolants en 1v1, 2v2, 2vs1, 3vs1, 4v1, 3v2, 4v2

FORMES DE TRAVAIL ET NIVEAUX DE COMPLEXITÉ

Nous pouvons ensuite considérer ces formes de travail sur une échelle de complexité. Chacune d'elle pourra se définir sur 5 niveaux (N1 à N5) en fonction du nombre de possibilités à traiter par le joueur en termes de coup d'après et donc du niveau d'incertitude à gérer et des choix qui lui sont laissés.

De nombreux éléments peuvent permettre de modifier le niveau de complexité d'une situation pédagogique. Il s'agit:

- Du niveau de spécificité de la forme de travail. Multivolants en N1 est forcément moins complexe que N1 en échange dirigé. (voir schéma...)
- Du format du duel
- Du nombre de joueurs
- Des contraintes temporelles
- Des contraintes spatiales
- Des contraintes événementielles
- Du niveau du ou des relanceur(s)

On retrouve ces différents niveaux de complexité sur toutes les formes de travail identifiées.

Par exemple, en multivolants, le niveau N1 se caractérise par l'enchaînement d'une frappe et d'un coup d'après à valoriser (monde idéal). N2 peut être caractérisé par

une frappe – un coup d'après à valoriser (monde idéal) ou un autre coup d'après à gérer (monde réel). Et ainsi de suite en fonction du niveau de complexité souhaité.

N1 : Slice croisé - défense courte droite – contre amorti droit.

N2 : Slice croisé - défense courte droite ou croisée – contre amorti droit ou lob droit.

N3...

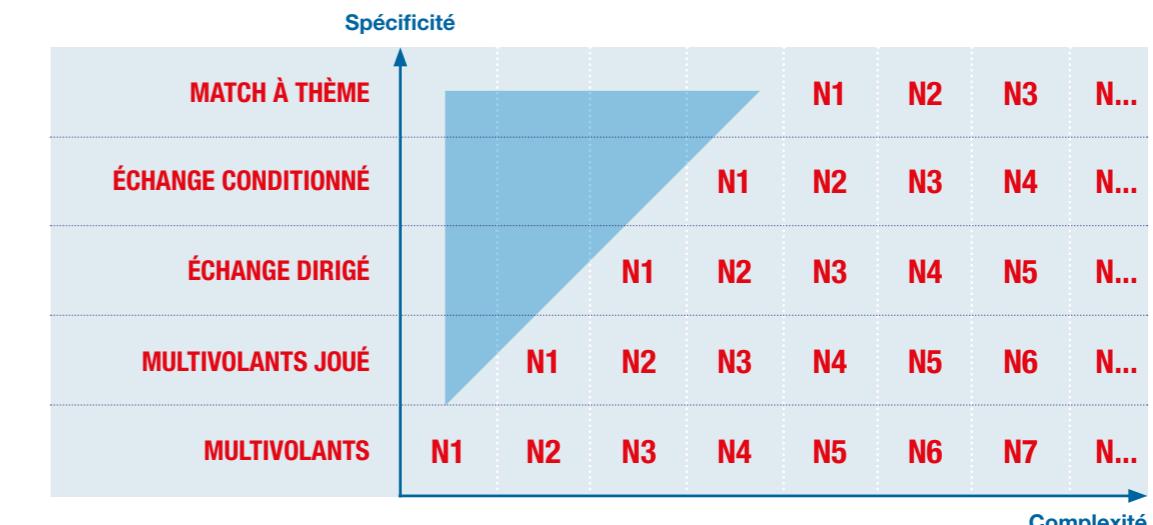
OU ALORS,

N1 : Slice croisé - défense courte droite – contre amorti droit.

N2 : Slice croisé ou smash droit - défense courte droite ou défense entrejeu droite – contre amorti droit ou contre amorti croisé.

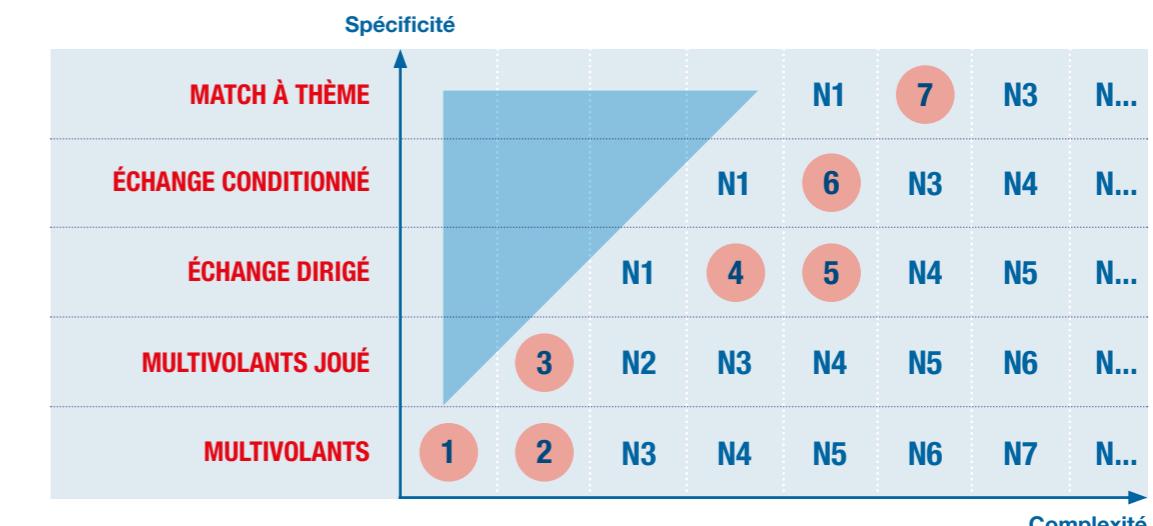
N3...

L'entraîneur se doit d'utiliser judicieusement la spécificité et la complexité des formes de travail pour assurer un apprentissage efficace des rapports de force dans l'échange et ainsi développer la proactivité des jeunes joueurs. L'objectif étant de rester dans la délicieuse incertitude permettant le développement optimal des compétences.



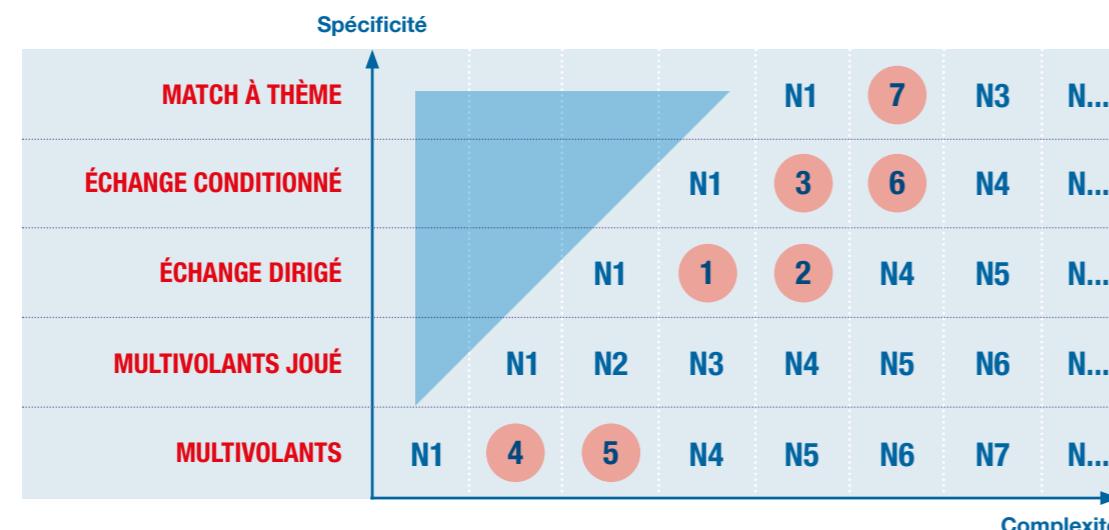
NIVEAU DE COMPLEXITÉ DES SITUATIONS PAR NIVEAU DE SPÉCIFICITÉ

Ainsi, au début d'un cycle de développement, le technicien choisit des situations en N1 ou N2 puis progressivement se déplace vers le haut et vers la droite pour davantage de complexité tout en variant également les formes de travail. L'objectif étant de rester progressif dans les apprentissages. Ci-dessous un exemple des choix qu'un entraîneur peut faire pour s'assurer d'une progression pédagogique adaptée.



CHOIX DES EXERCICES ET PROGRESSION PÉDAGOGIQUE – EXEMPLE 1

Avec des joueurs plus expérimentés sur une thématique particulière, il est envisageable de débuter un cycle de développement par des formes de travail avec un niveau de spécificité élevé sans s'interdire de revenir à des formes de travail moins spécifiques (multivolants ou multivolants joué) pour ensuite retrouver de l'aisance dans la contextualisation.



Au travers de ces différents exemples, on comprend l'intérêt de l'utilisation de cet outil qui permet de construire des exercices de difficultés croissantes et surtout adaptés au niveau de développement de chaque jeune badiste.

L'utilisation intelligente de cette matrice facilite 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.



SCHÉMATISATION DU DÉCALAGE OPTIMAL ENTRE DIFFICULTÉ DE LA TÂCHE
ET RESSOURCE DU JOUEUR

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!

LA MATRICE « FORMES DE TRAVAIL-NIVEAUX DE COMPLEXITÉS » ET LE CYCLE I-E-C

Pour rappel, le cycle Intention-Exécution-Confirmation est à prendre en compte dans toutes les constructions de séances et d'exercices à visée technico-tactique ou tactico-technique. En aucun cas l'un des éléments ne peut être oublié mais il est possible de mettre l'accent sur l'exécution et/ou la confirmation. L'intention est centrale et reste présente dans toutes réflexions de l'entraîneur.

En fonction du contexte et des besoins du groupe de joueurs, l'entraîneur choisit de positionner les objectifs de la séance ou de l'exercice sur l'une des parties ou la totalité du cycle Intention-Exécution-Confirmation.

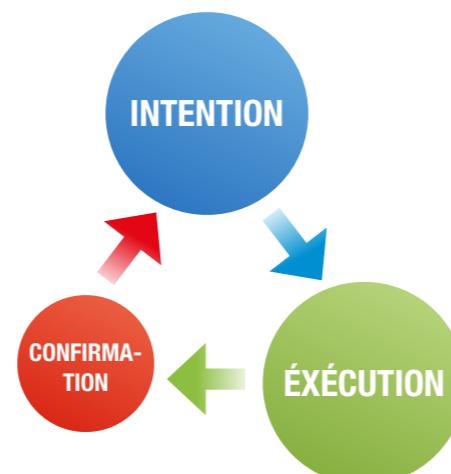
La matrice « Forme de travail - niveaux de complexité » lui sera alors d'une grande utilité pour répondre efficacement à ces objectifs.

PRENONS UN EXEMPLE

Dans le cas d'une séance sur l'intention large : construire en situation favorable et créer des opportunités pour passer en situation très favorable en double dames,

l'entraîneur fait le choix de travailler sur l'intention fine de placer les défenseurs en difficulté sur un amorti au centre et obtenir un coup faible (en défense) au filet ou à mi-court.

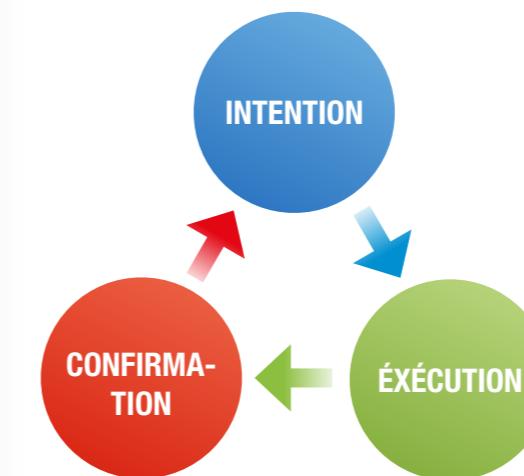
S'il décide de développer la qualité de la frappe paire : amorti (dégagement), il met donc l'accent sur I-E.



L'exécution peut alors être travaillée au travers de la qualité de la trajectoire et/ou la qualité de la fixation.

Dans le premier cas (focus trajectoire) , le multivolants en 1v1 avec cible peut être une solution efficace pour répondre à l'objectif. Dans le 2^e cas (focus fixation et trajectoire), le multivolants joué en 2v1 paraît plus adapté. Ici, un relanceur est à la distribution, un autre est à la relance en défense ; il doit sur chaque amorti ou dégagement renvoyer le volant dans une cible plus ou moins éloignée en fonction du niveau de compétence. Plus la cible est facile à atteindre, plus le niveau de complexité pour la joueuse en attaque est élevé.

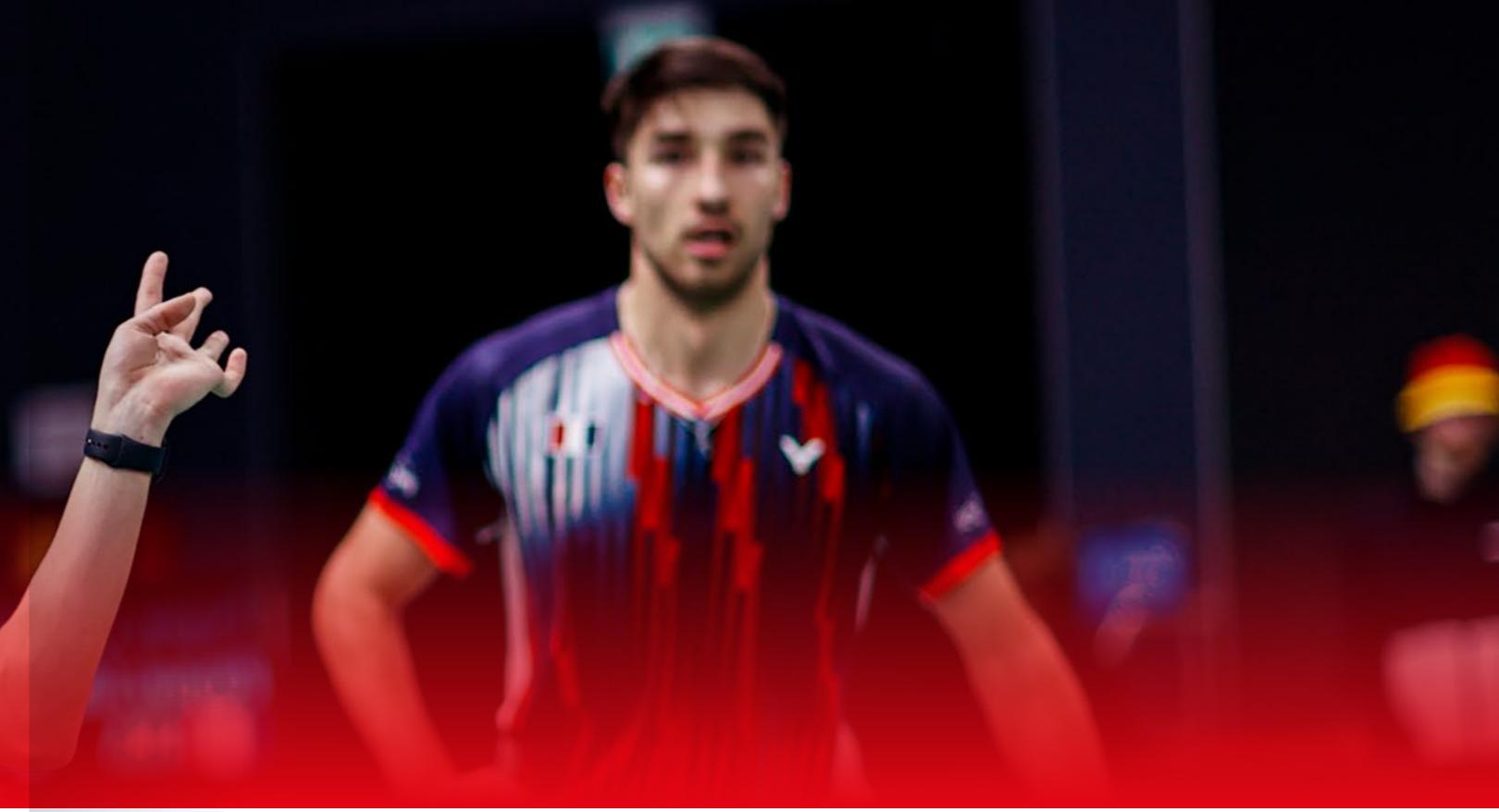
Si l'entraîneur décide de développer la qualité de la frappe paire et la confirmation vers le coup d'après : amorti-dégagement + enchaînement tactique, il met donc l'accent sur I-E-C.



Ce travail peut s'envisager sous la forme d'un échange conditionné en 2v1. La joueuse est en attaque sur mi-court/fond de court et peut dégager ou amortir. Les relanceurs doivent rester dans l'échange en jouant au fond du terrain adverse. La joueuse saisit les opportunités d'attaquer en smash (déclencheur) sur un coup faible des relanceurs. L'échange se termine alors.

Cela est également envisageable en match à thème en 2v2. La paire au service doit engager l'échange en service long dans le couloir de fond et rejouer en fond de court sur les amortis et les dégagements. La paire en retour de service doit construire par des dégagement et/ou des amortis. L'échange se termine alors comme sur la situation précédente après un premier smash.

Toutes ces formes de travail et ces formats de duel au service de la même intention fine doivent également être envisagés au travers des niveaux de complexité. Pour chaque situation, l'entraîneur doit pouvoir proposer à minima un N-1 et un N+1 afin d'atteindre le décalage optimal évoqué dans la partie précédente et ainsi assurer le développement de la proactivité des jeunes joueurs. (Voir la méthodologie de construction de situation pédagogique dans le livret 4).



VOLUME ET INTENSITÉ DES EXERCICES

Dans la construction de nos contenus d'entraînement tactique, il convient d'évoquer l'importance du rapport volume/intensité des exercices.

Sur chaque situation pédagogique proposée aux joueurs :

- Le volume peut se traduire par une durée, un nombre de volants à frapper, un nombre d'échanges à jouer et/ou un score à atteindre.
- L'intensité peut se traduire par un rythme de relance et/ou la nature des déplacements et des frappes demandées.

Ici, nous souhaitons mettre l'accent sur l'importance du volume optimal lorsqu'on

travaille la compréhension des rapports de force et la proactivité chez les jeunes joueurs sur des formes de travail en volant continu (poste fixe, surnombre, échange dirigé ou échange conditionné).

Cette thématique étant particulièrement contextualisée, l'intensité exigée se situe le plus souvent aux abords de l'intensité réelle du jeu. Ainsi, le temps de jeu effectif doit se rapprocher de celui que l'on observe en situation de compétition. Prendre le temps nécessaire entre les échanges est un élément clé trop souvent oublié par les relanceurs qui sont sur un rythme se rapprochant d'une séance de développement des qualités physiques.

CELA ÉTANT DIT, QU'EN EST-IL DU VOLUME OPTIMAL SUR CE TYPE D'EXERCICE ?

Si nous parlons en durée, il nous semble opportun de ne pas dépasser 3 minutes par exercice et par joueur. Le temps de jeu effectif sur cette durée doit représenter approximativement 50% du temps total de la situation. Une durée qui permet de garder l'intensité de match sous les contraintes proposées. Quelles que soient les formes de travail, cette durée maximale nous paraît la plus efficace pour que les joueurs développent de façon optimale ces qualités de compréhension du jeu et de proactivité dans les différents rapports de force.

Les temps de pause ne doivent pas être considérés uniquement comme des temps de repos mais sont essentiel à utiliser pour se centrer sur le sens de l'exercice. Ce sont les moments privilégiés pour mettre en place les routines individuelles de concentration.

Sur les séances collectives, au-delà de 3 minutes, l'intensité de concentration pour résoudre les problèmes posés est souvent amenée à baisser. Il nous faut donc rester très vigilant pour gérer au mieux ce rapport volume-intensité dans la construction de nos contenus.

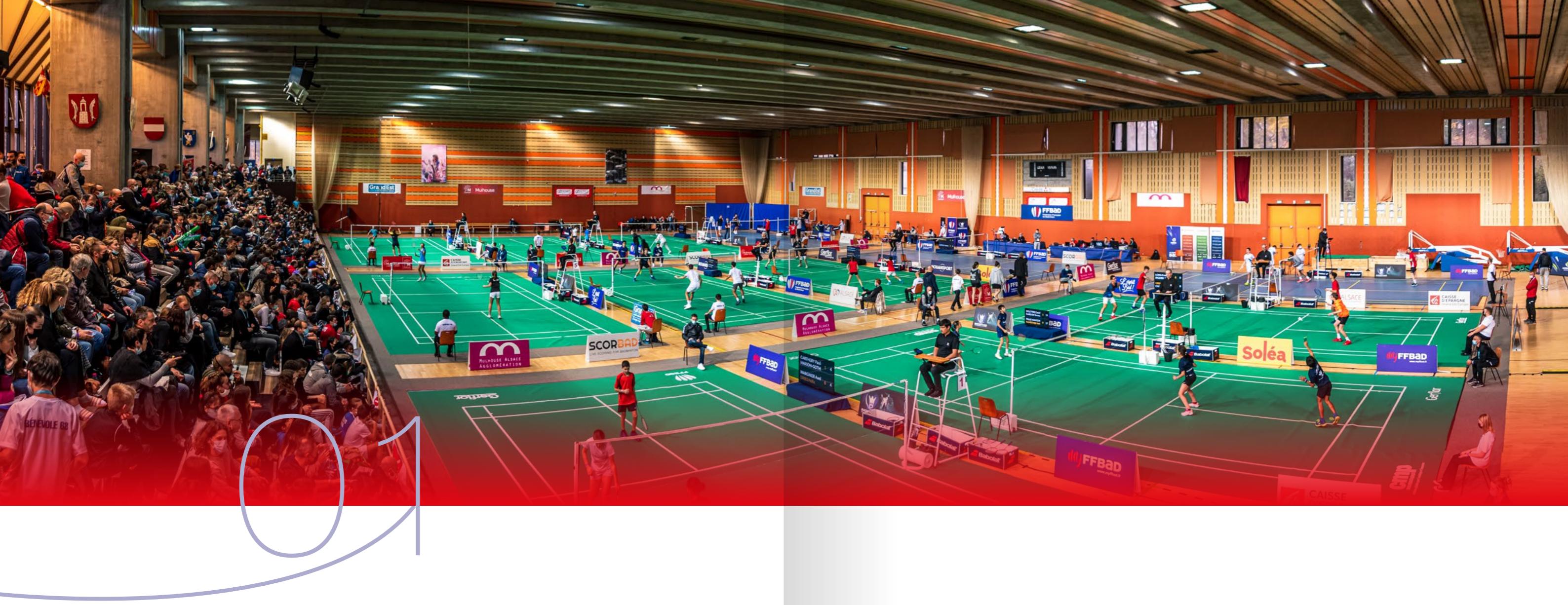
Pour résumer en prenant l'exemple d'une séance de simple sur "finir l'échange en situation très favorable" et en programmant un travail effectif sur cette thématique de 20 minutes par joueur, il est possible d'organiser ce travail en 8 séquences de 2'30" plutôt que 4 de 5 minutes. Sur ces 8 séquences, il est envisageable de diversifier les problèmes posés et d'aménager le milieu de façon variée. Le joueur sera alors dans les conditions optimales pour développer des compétences dans ce rapport de force particulier.

«La performance d'élite ne vient pas du hasard, mais d'années de pratique délibérée, planifiée et ajustée.»

Anders ERICSSON

PARTIE 4

APPLICATIONS PRATIQUES



INTRODUCTION

POUR RAPPEL, CE DISPOSITIF EST DESTINÉ PRINCIPALEMENT AUX TECHNICIENS INTERVENANT DANS LES DIFFÉRENTES STRUCTURES DU PARCOURS DE PERFORMANCE FÉDÉRAL (PPF) :

- CLUBS AVENIR
- PÔLES ESPOIRS
- PÔLES FRANCE RELÈVE
- PÔLE FRANCE OLYMPIQUE

LES ENTRAÎNEURS QUI METTENT EN PLACE AU SEIN DE LEUR CLUB LE MÊME CAHIER DES CHARGES QUE CELUI DES STRUCTURES DU PPF AVEC DES JEUNES JOUEURS IDENTIFIÉS SONT ÉGALEMENT LES CIBLES PRIORITAIRES DES OTTHN.

La charge d'entraînement préconisée à ces différents niveaux de structuration est bien sur progressive mais le travail du développement de la proactivité se doit d'être intégré, programmé et évalué à toutes les strates de développement du jeune joueur.

Pour les 9-13 ans, le «Parcours Avenir» lancé en 2022 offre aux entraîneurs des outils clairs pour structurer la planification annuelle, les cycles de développement et les séances dédiées à la formation d'un «Joueur Avenir». Il facilite l'apprentissage de la proactivité en proposant des ressources adaptées.

Ce parcours est désormais enrichi des OT-THN 2025, permettant aux Entraîneurs Avenir d'améliorer encore leur efficacité auprès des jeunes badistes.

Vous retrouverez toutes les précisions sur le Parcours Avenir dans le dispositif «Parcours Club» en cliquant sur la couverture ci-contre:

Dans la continuité du parcours Avenir, nous appellerons « Parcours Espoirs » l'accompagnement des joueurs de 13 à 16 ans et « Parcours Relève » l'accompagnement des joueurs de 16 à 19 ans.

Pour ces jeunes badistes s'orientant progressivement vers un entraînement biquotidien en structure du PPF ou en club, nous recommandons d'intégrer régulièrement en simple ou en double des blocs tactico-techniques ciblés dans la programmation des microcycles. Ces derniers s'inscrivent dans une réflexion plus large à l'échelle méso et macro que l'entraîneur doit mener chaque saison.

Afin d'accompagner les entraîneurs dans cette approche systémique, cette dernière partie propose des outils concrets pour concevoir une périodisation tactico-technique en parcours Espoirs et en parcours Relève.

Enfin, nous y détaillons une méthodologie permettant d'élaborer des exercices favorisant la proactivité en situation de compétition. Ces exercices s'avèrent particulièrement pertinents pour les blocs tactico-techniques de tous les niveaux du PPF (Parcours Avenir, Espoirs et Relève).

Pour aborder une périodisation tactico-technique, il nous semble essentiel de revenir sur les notions clés de la planification sportive et d'en préciser les définitions.

PLANIFICATION

Plan de préparation sportive à partir de la reprise de l'entraînement jusqu'à la fin de saison. Les dates de compétitions, de stages (et de tests) sont autant de balises qui jalonnent la planification de l'entraînement. Elle rend compte d'une stratégie d'organisation du temps pour préparer un sportif à ses objectifs.

PÉRIODISATION

Découpage de la planification en plusieurs périodes (mésocycles) :

- **Période de reprise:** faible niveau de sollicitation, première étape du processus d'entraînement après une coupure importante.

- **Période de développement:** fort niveau de sollicitation pour susciter les adaptations attendues sur le moyen et long terme.
- **Période de pré-compétition ou affûtage:** diminution du volume pour rechercher l'état de forme optimale.
- **Période d'entretien:** sollicitation moyenne permettant de maintenir les niveaux tout en limitant la fatigue engendrée.
- **Période de décharge:** sollicitation dérivative pour entretenir la motivation et recharger le niveau d'investissement.
- **Période de compétition:** sollicitation importante de compétition + sollicitation modérée d'entraînement en vue de maintenir les niveaux et rester prêt pour la situation de compétition. Ici, l'important est de gérer les fatigues physiologiques et psychologiques cumulées afin de rechercher la meilleure performance possible.

MACROCYCLE

un macrocycle est la plus grande unité de planification, correspondant généralement à une saison complète ou une année d'entraînement. Il englobe plusieurs mésocycles et microcycles organisés en phases spécifiques pour optimiser le développement à long terme et/ou la performance à un moment clé.

MÉSOCYCLE

En périodisation de l'entraînement, un mésocycle est une unité intermédiaire de planification qui regroupe plusieurs microcycles (généralement de 2 à 6 semaines). Il représente une phase d'entraînement ayant un objectif précis, comme le développement d'une qualité physique, technique ou tactique spécifique.

Un macrocycle est composé de plusieurs mésocycles qui peuvent être classés en différentes catégories selon leur rôle dans la saison. Néanmoins, nous détaillerons uniquement le mésocycle de développement qui met l'accent sur l'amélioration d'une capacité à long terme.



MICROCYCLE

En périodisation de l'entraînement, un microcycle est la plus petite unité de planification généralement d'une durée d'une semaine (mais pouvant varier de quelques jours à 10 jours). Il est composé de plusieurs séances d'entraînement organisées pour atteindre un objectif spécifique du mésocycle auquel il appartient.

PROGRAMMATION

Organisation des contenus d'entraînement en programmes de mises en œuvre. Elle fait référence à l'ordonnancement et à l'articulation des séances dans les microcycles.

SÉANCE

Une séance d'entraînement est une unité de travail planifiée et structurée visant à développer des compétences physiques, techniques, tactiques et/ou mentales chez

les badistes. Elle s'inscrit dans le programme du microcycle et son contenu en assure la cohérence. Une séance d'entraînement est composée d'un échauffement, d'un corps de séance (lui-même composé d'un ou de plusieurs blocs) et d'un retour au calme. La séance est composée de blocs interdépendants ou indépendants.

BLOC

partie d'une séance d'entraînement qui vise à développer une qualité en particulier. Exemple : bloc technico-tactique, tactico-technique, vivacité, mobilité articulaire, premiers coups, etc. Un bloc est composé d'exercices.

EXERCICE

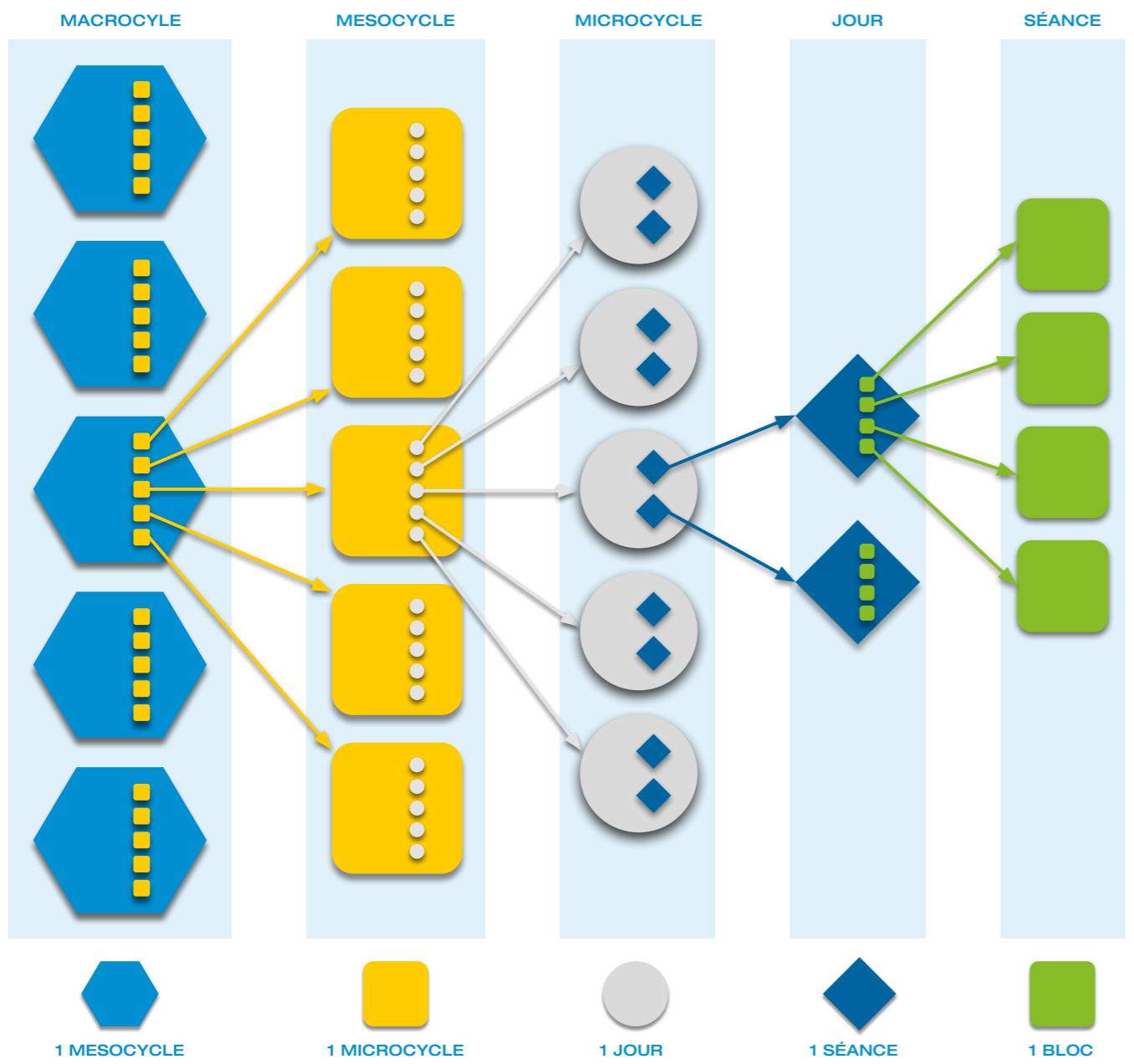
Séquence d'un bloc pendant laquelle les joueurs sont mis en activité pour développer un élément nouveau ou renforcer une acquisition préalable.

Dans les préconisations qui suivent, et en accord avec les particularités de notre discipline, nous attribuons les durées suivantes aux unités de la périodisation :

- **Macrocycle:** 1 saison sportive d'août N à juillet N+1.
- **Mésocycle de développement:** 5 à 7 semaines.
- **Microcycle:** 1 semaine.
- **Séance:** 60 à 180 minutes.
- **Bloc:** 5 à 60 minutes.

Pour approfondir la notion de périodisation tactico-technique, nous proposons de l'explorer plus en détail dans les sections suivantes en l'adaptant aux 13-16 ans à travers le développement du « Parcours Espoirs ».

SCHÉMATISATION DES ÉTAPES DE CONSTRUCTION D'UNE PLANIFICATION





LE PARCOURS ESPOIRS

PUBLIC CIBLE

JOUEURS DE 13 À 16 ANS (MINIME 2, CADET 1 ET CADET 2).

STRUCTURE DE RÉFÉRENCE

PÔLE ESPOIRS.

VOLUME

800H/AN D'ENTRAÎNEMENT ENCADRÉES
ET RÉPARTIES SUR 45 SEMAINES.

MÉSOCYCLE DE DÉVELOPPEMENT

5 MINIMUM DE 5 À 7 SEMAINES.

MICROCYCLE TYPE

7 À 8 SÉANCES MINIMUM ENCADRÉES.

Pour intégrer un Parcours Espoirs, la structure doit proposer au moins sept séances encadrées par semaine, représentant un volume annuel de 800 heures de pratique. L'encaissement, assuré par un technicien DESJEPS, doit garantir un accompagnement compétitif adapté. À partir de 13-14 ans, l'engagement du joueur devient un critère déterminant avant de l'orienter vers ce niveau de pratique. S'engager dans un Parcours Espoirs et adopter un rythme biquotidien exige une forte motivation ainsi qu'une pratique délibérée bien ancrée.

La structure du PPF identifiée pour ce public est le Pôle Espoirs.

Les objectifs des Pôles Espoirs peuvent se résumer par la capacité à :

- ➔ Contribuer à la formation globale des sportifs sur les dimensions physiques, techniques, tactiques et psychologiques en cohérence avec les OTHN, PFJJ et OTTHN pour développer les compétences d'un joueur de haut niveau en senior.
- ➔ Acculturer les sportifs à l'exigence du haut niveau et de la performance aussi bien sur le terrain que dans leur vie quotidienne.
- ➔ Planifier, préparer et accompagner les badistes sur les compétitions ciblées du circuit national et international et alimenter les sélections U15 et U17.
- ➔ Animer le réseau des Clubs Avenir de sa ligue, participer à la formation continue des entraîneurs des sélections U15 et être un centre ressources pour l'ensemble des clubs de son territoire.

En complément des PFJJ préparation physique et technico-tactique, les OTTHN 2025 (et le Parcours Espoirs qui en est l'application pratique pour les 13-16 ans) représentent un nouvel outil au service de ces quatre objectifs.

Dans sa dimension tactico-technique, le Parcours Espoirs s'articule autour de quatre étapes clés interdépendantes :

LA PÉRIODISATION ANNUELLE (MACRO)

Définir les grandes phases de développement en lien avec les objectifs à long terme en tenant compte des objectifs de performance à court terme.



LA CONSTRUCTION DES CYCLES DE DÉVELOPPEMENT (MÉSO)

Organiser les contenus de progression tactico-technique à moyen terme.



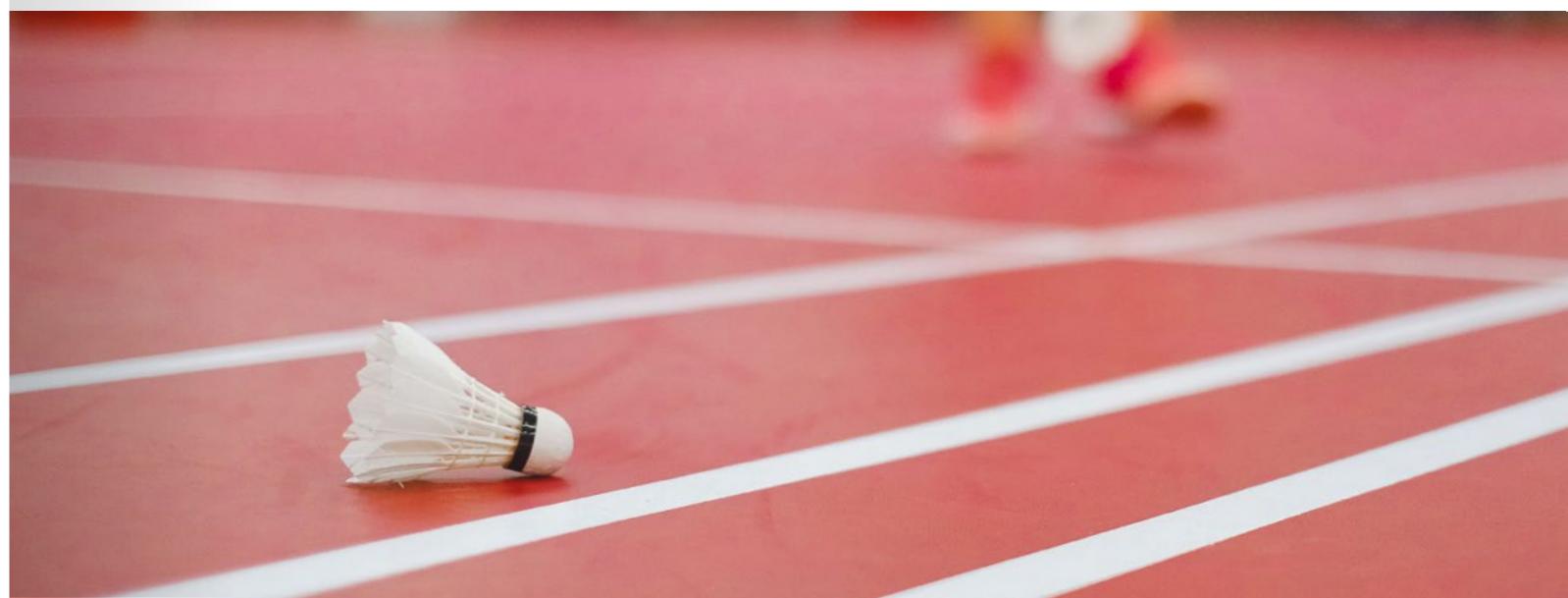
LA PROGRAMMATION DES SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT (MICRO)

Répartir les contenus hebdomadaires pour assurer la continuité pédagogique et la cohérence dans le temps.



LA CONSTRUCTION DES SÉANCES ET DES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES (NANO)

Concevoir des situations concrètes pour assurer le développement des compétences visées.



LA PÉRIODISATION ANNUELLE (MACRO)

En début de saison, l'équipe d'encadrement doit construire la périodisation annuelle de la structure.

Dans les OTTHN, nous traiterons exclusivement les périodes de développement des ressources. Le Parcours Espoirs se fixant comme objectif de développer harmonieusement les habiletés tactico-techniques des jeunes badistes sur le long terme, il nous semble particulièrement important de cibler exclusivement ces périodes. C'est dans le respect de leur construction méthodique que l'on pourra assurer une progression régulière et continue dans le temps long de la formation.

Le détail des périodes de reprise, de pré-compétition ou de transition n'est pas abordé dans les planifications proposées mais elles restent indispensables à programmer. Chaque entraîneur garde donc une grande souplesse dans la construction de la planification annuelle. Pour assurer la construction progressive des qualités de ces joueurs, le technicien doit avant tout placer harmonieusement les 4 ou 5 périodes de développement au sein de la planification de chaque saison sportive.



Selon Frédéric Aubert et Thierry Blancon, «pour développer une ressource chez un sportif expert, il faut la placer en dominante dans le plan d'entraînement pour une durée de 3 semaines au minimum (avec à minima 2 à 3 impacts hebdomadaires) et prolonger le processus de 2 à 3 semaines encore pour fixer le niveau atteint».

C'est pourquoi les cycles de développement proposés ne doivent pas durer moins de 5 semaines et peuvent aller jusqu'à 7 semaines en fonction des possibilités du calendrier de chaque joueur.

Rappel des préconisations pour la construction de la périodisation à partir du calendrier compétitif:

1. Planifier les 5 périodes de développement sans compétition à indice 3 et 4.
2. Supprimer des compétitions à indice 3 et 4 s'il n'y a pas suffisamment de périodes de développement.
3. Planifier la saison en agençant au mieux des compétitions nationales et internationales dans son année d'âge, dans les années d'âges supérieures ainsi qu'en senior.

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.

COMPÉTITIONS À IE 3 OU 4:

- IE4 : Compétitions internationales jeunes ou senior et National Jeune
- IE3 : National senior, Compétitions jeunes nationales et Circuit FFBBaD senior.

COMPÉTITIONS À IE 1 OU 2:

- IE2 : tournoi séniors de proximité
- IE 1 à 2 : Compétitions jeunes inter-régionales, régionales, voire départementales pour les plus jeunes, Interclubs séniors.

Une fois les périodes de développement placées harmonieusement en fonction du calendrier de compétition et des objectifs de la structure, l'équipe d'encadrement détermine les thématiques de ces 4 à 5 mésocycles en respectant les 2 étapes suivantes :

1. DÉFINIR 3 INTENTIONS LARGES À DÉVELOPPER PAR PÉRIODE CORRESPONDANT AUX BLOCS TACTICO-TECHNIQUES DÉJÀ ÉVOQUÉS DANS LE PARCOURS AVENIR.

- En Parcours Espoirs, le choix se fait parmi les 10 intentions larges ci-dessous.
- En Parcours Relève, il se réduit à une seule discipline et donc à 5 intentions larges.

PARCOURS ESPOIRS 13-16 ANS

BLOCS TACTICO-TECHNIQUES

SIMPLE	Finir l'échange en situation très favorable.
DOUBLE	Construire en situation favorable et créer des opportunités pour passer en situation très favorable.
SIMPLE	Entrer dans l'échange et construire en situation favorable.
DOUBLE	Construire en situation neutre et créer des opportunités pour passer en situation favorable.
SIMPLE	Construire en situation défavorable et créer des opportunités pour passer en situation neutre.
DOUBLE	Finir l'échange en situation très favorable.
SIMPLE	Construire en situation favorable et créer des opportunités pour passer en situation très favorable.
DOUBLE	Entrer dans l'échange et construire en situation favorable.
SIMPLE	Construire en situation neutre et créer des opportunités pour passer en situation favorable.
DOUBLE	Construire en situation défavorable et créer des opportunités pour passer en situation neutre.

2. DÉFINIR 3 BLOCS TECHNICO-TACTIQUES PAR PÉRIODE REPRENANT LES PRIORITÉS HAUTES DU PFJJ. ILS NE SONT PAS SYSTÉMATIQUEMENT EN LIEN AVEC LES BLOCS TACTICO-TECHNIQUES MAIS RÉPONDENT AUX CARACTÉRISTIQUES DU GROUPE DE JOUEURS. ILS PRÉSENTENT LES OUTILS À DÉVELOPPER AU SERVICE DES INTENTIONS LARGES.

Cette liste de priorités hautes technico-tactiques peut être complétée par des compétences déterminées par l'équipe d'encadrement et en lien direct avec les besoins du groupe de joueurs comme indiqué dans le tableau.

PARCOURS ESPOIRS 13-16 ANS

BLOCS TECHNICO-TACTIQUES

Premiers coups en simple et en double

Reprise d'appuis marquée et orientée.

Pied frappe + qualité du premier pas de replacement.

Relâché serré.

Fixation / feinte.

+ thématique(s) choisie(s) en fonction du profil du groupe de jeunes joueurs.



EXEMPLE DE PLANIFICATION TACTICO-TECHNIQUE

	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 1	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 2	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 3	BLOCS TECHNICO-TACTIQUES
MÉSOCYCLE 1	SIMPLE Entrer dans l'échange et construire en situation FAVORABLE	DOUBLE Construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour passer en situation NEUTRE	SIMPLE Construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour passer en situation NEUTRE	Premiers coups – Service Pied Frappe Entrejeu
MÉSOCYCLE 2	SIMPLE Entrer dans l'échange et construire en situation FAVORABLE	DOUBLE Entrer dans l'échange et construire en situation FAVORABLE	SIMPLE Construire en situation FAVORABLE et créer des opportunités pour passer en situation TRÈS FAVORABLE	Premiers coups – Retour Relâché serré Armé fort
MÉSOCYCLE 3	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	DOUBLE Construire en situation DEF et créer des opportunités pour passer en situation NEUTRE ou FAVORABLE	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	Pied Frappe Maniabilité Fixation et variation au filet
MÉSOCYCLE 4	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	DOUBLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	Reprise d'appuis Maniabilité Fixation et variation au filet
MÉSOCYCLE 5	SIMPLE Construire en situation FAVORABLE et créer des opportunités pour passer en situation TRÈS FAVORABLE	DOUBLE Entrer dans l'échange et construire en situation FAVORABLE	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	Reprise d'appuis Maniabilité Fixation et variation en FDC

LA CONSTRUCTION DES CYCLES DE DÉVELOPPEMENT (MÉSO)

Pour rappel, un mésocycle de développement est constitué de 5 à 7 semaines. Il se caractérise par un fort niveau de sollicitation pour susciter les adaptations attendues sur le moyen et long terme.

L'étape d'organisation des contenus dans le mésocycle est parfois négligée par les techniciens. En effet, nombreux sont ceux qui passent directement de la planification annuelle à la construction du programme hebdomadaire. Pourtant, cette phase intermédiaire est essentielle. Elle assure la cohérence globale du projet de performance, facilite les ajustements à court et moyen terme et optimise ainsi le développement à long terme.

C'est à ce moment-clé qu'il devient crucial d'appliquer les principes fondamentaux de l'entraînement sportif afin de garantir la pertinence de l'organisation des contenus des mésocycles. Pour structurer efficacement le développement de la proactivité chez les jeunes joueurs, nous en retiendrons spécialement trois :

- **LE PRINCIPE DE CONTINUITÉ** repose sur la régularité et la répétition des stimulations afin de maintenir et développer les capacités. Il assure la progression et la stabilité des performances dans le temps. Pourtant, il est fréquemment négligé au profit d'une préparation centrée sur des objectifs à court terme. Il s'agit du principe le plus essentiel à respecter mais également du plus difficile à maintenir.

- **LE PRINCIPE DE PROGRESSIVITÉ** consiste à augmenter graduellement la charge d'entraînement pour permettre une adaptation sans provoquer de fatigue excessive ou de blessure.

- **LE PRINCIPE DE VARIÉTÉ** vise à diversifier les contenus, les exercices, les formes de travail et les modalités d'entraînement pour stimuler l'organisme de différentes façons. Il permet de maintenir la motivation, d'éviter la monotonie et de limiter les risques de surmenage ou de blessures liés à la répétition. Attention toutefois : il ne s'agit pas de diversifier les thématiques, au risque de compromettre le respect du principe de continuité.

Après avoir conçu la planification annuelle et la répartition des priorités de chaque mésocycle, l'équipe d'encadrement passe donc à l'organisation des contenus d'entraînement sur ces 5 à 7 semaines de développement.

Le Parcours Espoirs prend alors la suite du Parcours Avenir. Le volume d'entraînement s'intensifie avec l'entrée en structure permanente. Les séances sont quotidiennes, voire bquotidiennes. La place pour le développement des qualités de proactivité augmente donc tout naturellement.

Ainsi, dans le cadre d'un entraînement biquotidien en structure du PPF ou en club, nous conseillons 10 à 12 impacts hebdomadaires minimum dédiés au développement des habiletés tactico-techniques ou technico-tactiques.

Mais qu'entendons-nous par impact ? Il ne s'agit pas d'une séance complète mais plutôt d'un bloc composant la séance d'entraînement. En fonction des thématiques, nous préconisons des durées différentes :

- Bloc tactico-technique = 45 à 60 minutes
- Bloc technico-tactique = 30 à 45 minutes

Sur un mésocycle de 5 semaines de développement, l'équipe d'encadrement se doit donc d'organiser de 50 à 60 blocs tactico-techniques ou technico-tactiques ; et ceci sur les 25 à 30 séances dédiées au spécifique «badminton».

PRENDRE EN COMPTE LE PIC DE VÉLOCITÉ DE CROISSANCE OU PVC.

Il correspond à la période pendant laquelle un adolescent connaît sa croissance la plus rapide en taille (taille debout) généralement durant la puberté. Le PVC marque une étape charnière du développement biologique qui varie selon les individus. C'est un indicateur clé pour adapter les contenus d'entraînement car le risque de blessures augmente autour du PVC (plusieurs mois avant mais aussi plusieurs mois après) s'il n'est pas pris en compte.

Chaque entraîneur doit donc prendre un grand soin dans l'évaluation de son effectif, notamment en termes de croissance et de maturation et adapter la charge d'entraînement en conséquence. Cette préconisation des 10 à 12 impacts restent donc une référence autour de laquelle il convient de naviguer pour répondre aux besoins de chaque badiste.

- **UN BLOC TACTICO-TECHNIQUE PRIORITAIRE**, représentant environ 50 % des contenus de la semaine, répartis sur au moins trois blocs.

- **UN À DEUX BLOCS SECONDAIRES**, qui couvriront les 50 % restants, également répartis sur au moins trois blocs.

- **UN OU PLUSIEURS STYLES DE JEU AINSI QUE DES GRANDS PRINCIPES D'EFFICACITÉ** à intégrer régulièrement dans les contenus tactico-techniques.

- **DEUX PRIORITÉS TECHNICO-TACTIQUES**, hiérarchisées afin de proposer des volumes différenciés.



Bien sûr, ces blocs de développement collectif ne suffisent pas à constituer l'ensemble de la programmation des entraînements sur le terrain. Il est essentiel d'y intégrer également :

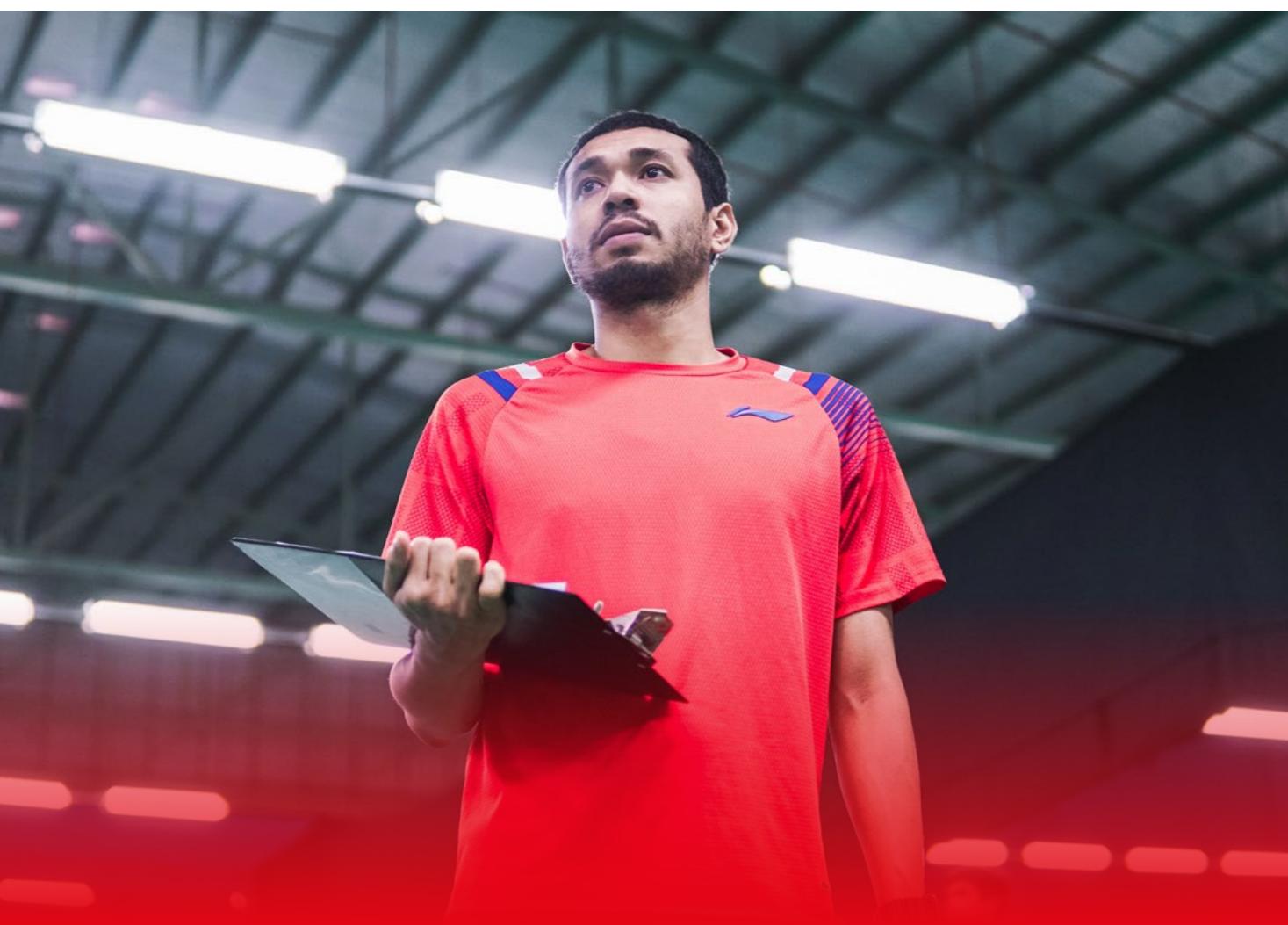
- des blocs de développement individuel,
- des blocs axés sur les qualités athlétiques,
- des blocs dédiés aux habiletés mentales,
- etc.

Il est également très important de proposer des contenus qui combinent harmonieusement plusieurs objectifs afin de préparer au mieux la complexité de la situation de compétition. Ainsi, prenons soin de concevoir des séances, des blocs et des exercices favorisant le développement simultané de plusieurs compétences. Chaque bloc se doit de mettre en priorité une qualité particulière mais l'entraîneur en Parcours Espoirs envisage un ou deux objectifs secondaires.

Concrètement, l'équipe d'encadrement définit pour chaque semaine du mésocycle de développement :

Ci-après un exemple de conception d'un mésocycle à partir de la périodisation de la saison.

BLOC TACTICO-TECHNIQUE 1	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 2	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 3	BLOCS TECHNICO-TACTIQUES
SIMPLE Construire en situation NEU et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	DOUBLE Construire en situation DEF et créer des opportunités pour passer en situation NEUTRE ou FAVORABLE	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	Pied Frappe Maniabilité Fixation et variation au filet



Nous développerons le Mésocycle 3 de l'exemple précédent:

EXEMPLE DE MÉSOCYCLE 3

	BLOC TACTICO-TECHNIQUE PRIORITAIRE (50%)	BLOC TACTICO-TECHNIQUE SECONDAIRE (25 À 50%)	BLOC TACTICO-TECHNIQUE SECONDAIRE (0 À 25%)	BLOCS TECHNICO-TACTIQUES PRIORITAIRES (X2)
MÉSOCYCLE 1	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	DOUBLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	SIMPLE Construire l'échange en situation DÉFAVORABLE	1. Pied Frappe sur fente 2. Maniabilité main basse
MÉSOCYCLE 2	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	DOUBLE Construire l'échange en situation DÉFAVORABLE	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	1. Maniabilité 2. Pied frappe sur fente
MÉSOCYCLE 3	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	DOUBLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	SIMPLE Construire l'échange en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir	1. Fixation et variation au filet – frappe paire : contre amorti (lob croisé) 2. Pied Frappe
MÉSOCYCLE 4	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	DOUBLE Construire l'échange en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	1. Pied Frappe sur saut 2. Maniabilité en survitesse
MÉSOCYCLE 5	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	DOUBLE Construire l'échange en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir	SIMPLE Construire l'échange en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	1. Pied Frappe 2. Fixation et variation au filet – frappe paire : contre amorti (lob croisé)

LA PROGRAMMATION DES SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT (MICRO)

Nous n'entrerons pas dans le détail de l'organisation des contenus tactico-techniques à l'échelle hebdomadaire. En Parcours Espoirs, les disparités restent fortes tant en termes de volume quotidien que de caractéristiques des créneaux d'entraînement. Bien souvent, ce sont les emplois du temps scolaires qui déterminent les possibilités d'entraînement tout comme les moyens des structures d'accueil (principalement les CREPS) qui varient considérablement d'un site à l'autre.

Par ailleurs, une fois le mésocycle de développement structuré, le choix des contenus hebdomadaires et quotidiens se fait de manière relativement fluide dans une logique de cohérence globale.

Pour ces deux raisons principales, le développement d'une stratégie précise de programmation tactico-technique ne nous paraît pas pertinent à ce stade.

IMPORTANT

ORGANISATION HEBDOMADAIRE DU TRAVAIL SUR LES STYLES DE JEU ET LES GRANDS PRINCIPES D'EFFICACITÉ TACTIQUE.

Les styles de jeu et les grands principes d'efficacité tactique sont deux leviers essentiels pour développer la proactivité des joueurs. Ils doivent être travaillés régulièrement au fil des microcycles sans devenir le thème central des blocs d'entraînement.

Concrètement, ils s'intègrent de manière transversale dans les contenus : par exemple, lors d'une séance comportant deux blocs sur la construction en situation défavorable en simple, des éléments relatifs aux styles de jeu ou aux grands principes peuvent être introduits via les consignes adressées aux joueurs et/ou aux relanceurs.

Des sensibilisations peuvent être organisées sur les blocs technico-tactiques pour développer le lien avec le sens du jeu.

Il n'est pas question d'intégrer ces notions dans toutes les séances mais une fois par semaine semble être le minimum pour ancrer les apprentissages.

En complément des situations sur le terrain, ces notions peuvent également être approfondies lors de séances "tableau blanc", de séances vidéo ou des moments de réflexions collectives ou individuelles.

Une fois que la programmation du microcycle est réalisée par l'équipe d'encadrement, il convient de construire les différents blocs au sein des séances et les exercices au sein des blocs. Pour cela, nous proposons dans la section suivante, une méthodologie structurée pour construire un exercice orienté sur le développement de la proactivité des jeunes joueurs.



EXEMPLE DU MICROCYCLE 2

	ÉCHAUFFEMENT	BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
SCÉANCE 1	Préparation à la séance + Dispo Motrice	PIED FRAPPE Focus sur pied frappe sur fente à MC et au filet	SIMPLE Construire en situation NEUTRE	SIMPLE Construire en situation NEUTRE + GRAND PRINCIPE 3 et 4
SCÉANCE 2	Préparation à la séance + Vivacité	MANIABILITE Focus sur maniabilité en main basse et main haute	DOUBLE Construire en situation DÉFAVORABLE	DOUBLE Construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir + STYLE DE JEU D2
SCÉANCE 3	Préparation à la séance + Prévention	INDIVIDUALISATION Séance individuelle	MANIABILITÉ Focus sur maniabilité en main basse en survitesse	
SCÉANCE 4	Préparation à la séance	PIED FRAPPE Focus sur pied frappe sur fente en FDC	MATCHS Matchs programmés en simple et double	
SCÉANCE 5	Préparation à la séance + Dispo Motrice	DOUBLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour en sortir + STYLE DE JEU S1 et S2	INDIVIDUALISATION Travail des focus individuels de développement	



MÉTHODOLOGIE DE CONSTRUCTION DE SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

LA DISCIPLINE ET L'INTENTION LARGE SONT DÉFINIES POUR L'ENSEMBLE DES BLOCS DU MICROCYCLE. COMMENT CONSTRUIRE INTELLIGEMMENT LES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES PERMETTANT DE RÉPONDRE À CES INTENTIONS ET AINSI DÉVELOPPER LA PROACTIVITÉ DES JEUNES JOUEURS EN SITUATION DECOMPÉTITION ?

La méthodologie dans laquelle vous retrouverez une grande partie des éléments évoqués précédemment permet d'y répondre.

Pour illustrer les propos et faciliter la compréhension, nous développerons les étapes à partir d'un cas pratique tiré des propositions faites dans les parties précédentes. Plus précisément le bloc 3 de la séance 2 de la semaine 2 du mésocycle 3.

- INTENTION LARGE
En double, construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour en sortir.

CHOIX DE L'INTENTION FINE (DE JEU) EN LIEN AVEC L'UNE DES INTENTIONS LARGES DU MÉSOCYCLE

L'intention large doit ensuite se décliner en intentions de jeu ou intentions fines. Elles sont définies par le technicien en fonction des particularités de son groupe de joueurs et de ses convictions personnelles.

Quelques exemples :

- Utiliser des défenses courtes pour rechercher les espaces et fermer le filet.
- Agrandir le terrain par le fond pour déplacer l'attaquant et le déséquilibrer.
- Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat ou légèrement montantes et avancer dans le terrain pour fermer les espaces.

- INTENTION LARGE
En double, construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir.

- INTENTION FINE
Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat ou légèrement montantes et avancer dans le terrain pour fermer les espaces.



CHOIX DE LA FORME DE TRAVAIL, DU FORMAT DE DUEL ET DU NIVEAU DE COMPLEXITÉ

En fonction de la période identifiée et des moyens humains et matériels, il s'agit ici de déterminer quelle forme prendra l'exercice dans le but d'atteindre les objectifs de développement fixés. Ce choix est fortement influencé par le niveau de compétence du groupe de joueurs dans l'intention large et l'intention de jeu ciblées.

FORME DE TRAVAIL

Pour rappel, nous identifions 5 formes de travail optimales à utiliser pour développer la compréhension des rapports de force dans l'échange et le travail tactique. On retrouve ci-dessous leur définition classée en niveaux croissants de spécificités. Le niveau de spécificité se traduit par le niveau de proximité avec la situation de compétition. On parle aussi de niveau de contextualisation.



MATCH À THÈME

Situation matchée (scoring) avec des contraintes et/ou des déclencheurs.

ÉCHANGE CONDITIONNÉ

Situation en volant continu avec ou sans contraintes mais avec des déclencheurs qui vont conditionner un changement dans les règles de l'échange.

ÉCHANGE DIRIGÉ

Situation en volant continu avec des contraintes du côté du relanceur et/ou du joueur. Ces contraintes sont d'ordre spatiales (zone de terrain valorisée ou interdite) ou temporelles (coup technique autorisé ou interdit). Ces contraintes peuvent aussi se matérialiser par un aménagement du milieu (filet plus ou moins haut, lignes ajoutées au sol, filet masqué, ...).

MULTIVOLANTS JOUÉ

Situation dans laquelle une série de volants est distribuée par un relanceur. Chaque volant peut être frappé plusieurs fois par le joueur et un ou plusieurs relanceurs.

MULTIVOLANTS

Situation dans laquelle une série de volants est distribuée par un ou deux relanceurs. Chaque volant est frappé une seule fois par le joueur.

Bien sûr, il est envisageable et même conseillé de combiner ces formes de travail. Par exemple, un surnombre peut être organisé avec des contraintes différentes en fonction des relanceurs et peut être sous la forme d'un échange dirigé et/ou conditionné.

FORMAT DU DUEL

Toutes ces formes de travail peuvent s'envisager en duel équilibré (1v1, 2v2 ou 3v3) ou déséquilibré (surnombre). Les 5 formats de surnombre les plus utilisés sont les suivants : 2vs1, 3vs1, 4vs1, 3vs2, 4vs2.

NIVEAU DE COMPLEXITÉ

Nous pouvons ensuite considérer ces formes de travail sur une échelle de complexité.



Chacune d'elle pourra se définir en différents niveaux en fonction du nombre de possibilités à traiter par le joueur en termes de coup d'après et donc du niveau d'incertitude à gérer et des choix qui lui sont laissés. Nous considérons 5 niveaux par forme de travail mais chaque entraîneur pourra établir sa propre grille de lecture en augmentant ou diminuant ce nombre.

De nombreux éléments peuvent permettre de modifier le niveau de complexité d'une situation pédagogiques. Il s'agit :

- Du niveau de spécificité de la forme de travail. Multivolants en N1 est forcément moins complexe que N1 en échange dirigé. (voir schéma...)
- Du format du duel. Le nombre de relanceur influence forcément le niveau de complexité.
- Des contraintes temporelles.
- Des contraintes spatiales.
- Des contraintes événementielles.
- Du niveau de compétence du ou des relanceur(s) (débutant, confirmé ou expert) et donc de leur respect des consignes.

On retrouve ces différents niveaux de complexité sur toutes les formes de travail identifiées.

- INTENTION LARGE

En double, construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir.

- INTENTION FINE

Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat ou légèrement montantes et avancer dans le terrain pour fermer les espaces.

- FORME de TRAVAIL

Échange conditionné.

- FORME du DUEL

3V2.

- NIVEAU de COMPLEXITÉ

N3.

CHOIX DE L'ORGANISATION SUR LE TERRAIN ET DES CONSIGNES POUR LE JOUEUR ET LE RELANCEUR

Pour rappel, pédagogiquement, l'entraîneur s'efforcera de formaliser et proposer des situations, ou les contraintes et l'organisation (aménagement du milieu, nombre de joueurs, contraintes de vitesses, de zones, de trajectoires, hauteur du filet, volant lent ou rapide, terrain réduit, etc.) pourront être les premiers leviers pour modifier les comportements des joueurs sans les obliger « explicitement » à.

En ce sens, l'expression d'un « but à atteindre » clair et précis est centrale. Ce critère de réussite permet au joueur de bien comprendre le problème à relever. Il peut être basé sur des éléments quantitatifs (nombre de volants dans la cible, points gagnés, nombre de reprises d'attaques, nombre de défenses réussies, etc.) et/ou qualitatif (hauteur du service, retour fixé, utilisation du concept de frappe paire, hauteur des lobs, etc.).

C'est donc la situation contraignante associée à un critère de réussite qui donnent du sens à la réalité rencontrée par le joueur de badminton.

A ce stade, il est essentiel de bien définir le rôle et les consignes du ou des relanceurs en étant très précis sur les contraintes, les possibilités, les déclencheurs et le rythme à imposer au(x) joueur(s).



- INTENTION LARGE

En double, construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir.

- INTENTION FINE

Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat ou légèrement montantes et avancer dans le terrain pour fermer les espaces.

- FORME de TRAVAIL

Échange conditionné.

- FORME du DUEL

3V2.

- NIVEAU de COMPLEXITÉ

N3.

- BUT à ATTEINDRE

Gagner un maximum d'échanges après avoir repris l'attaque par une défense puissante et une prise du filet.

CHOIX DE LA CHARGE DE TRAVAIL, DES OBSERVABLES ET DE L'ATTITUDE PÉDAGOGIQUE

CHARGE DE TRAVAIL

Pour rappel, si nous parlons en durée, il nous semble opportun de ne pas dépasser 3 minutes par exercice et par joueur(s). Le temps de jeu effectif sur cette durée doit représenter approximativement 50 % du temps total de la situation. Une durée qui permet de garder l'intensité de match sous les contraintes proposées. Quelles que soient les formes de travail, cette durée maximale nous paraît la plus efficace pour que les joueurs développent de façon optimale ces qualités de compréhension de jeu et de proactivité dans les différents rapports de force.

Pour augmenter l'intensité, il est possible de réduire les temps de récupération entre les échanges ou les séries de multivolants mais soyons conscient que ce sera forcément au détriment du développement de la réflexion du joueur pour résoudre les problèmes qui lui sont posés. Tout est une question de dosage et surtout de priorisation des objectifs de la situation proposée.

OBSERVABLES

Ensuite, le technicien doit bien définir ce qu'il veut observer chez les joueurs pour valider ou non le développement recherché par la situation. Ces observables qui peuvent être d'ordre technico-tactiques (pied frappe, orientation de la reprise d'appuis, armé, ...) ou tactico-techniques (intention dans chaque frappe en lien avec le rapport de force, fixation, gestion du coup d'après par la confirmation de l'intention initiale, utilisation judicieuse des grands principes d'efficacité tactiques, etc.), sont identifiés en lien avec le niveau de développement du groupe de joueurs mais également des particularités individuelles.

ATTITUDE PÉDAGOGIQUE

Enfin, il convient de définir également quand et comment seront transmises ces attentes aux joueurs. On parle alors d'attitude pédagogique en situation. Attitude qui mettra en avant un apprentissage davantage implicite ou explicite.

- INTENTION LARGE

En double, construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir.

- INTENTION FINE

Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat ou légèrement montantes et avancer dans le terrain pour fermer les espaces.

- FORME de TRAVAIL

Échange conditionné.

- FORME du DUEL

3V2.

- NIVEAU de COMPLEXITÉ

N3.

- BUT à ATTEINDRE

Gagner un maximum d'échanges après avoir repris l'attaque par une défense puissante et une prise du filet.

- CHARGE de TRAVAIL

Réaliser 2 tours (de 5 passages) / 2' par rotation / total : 20' à 22'

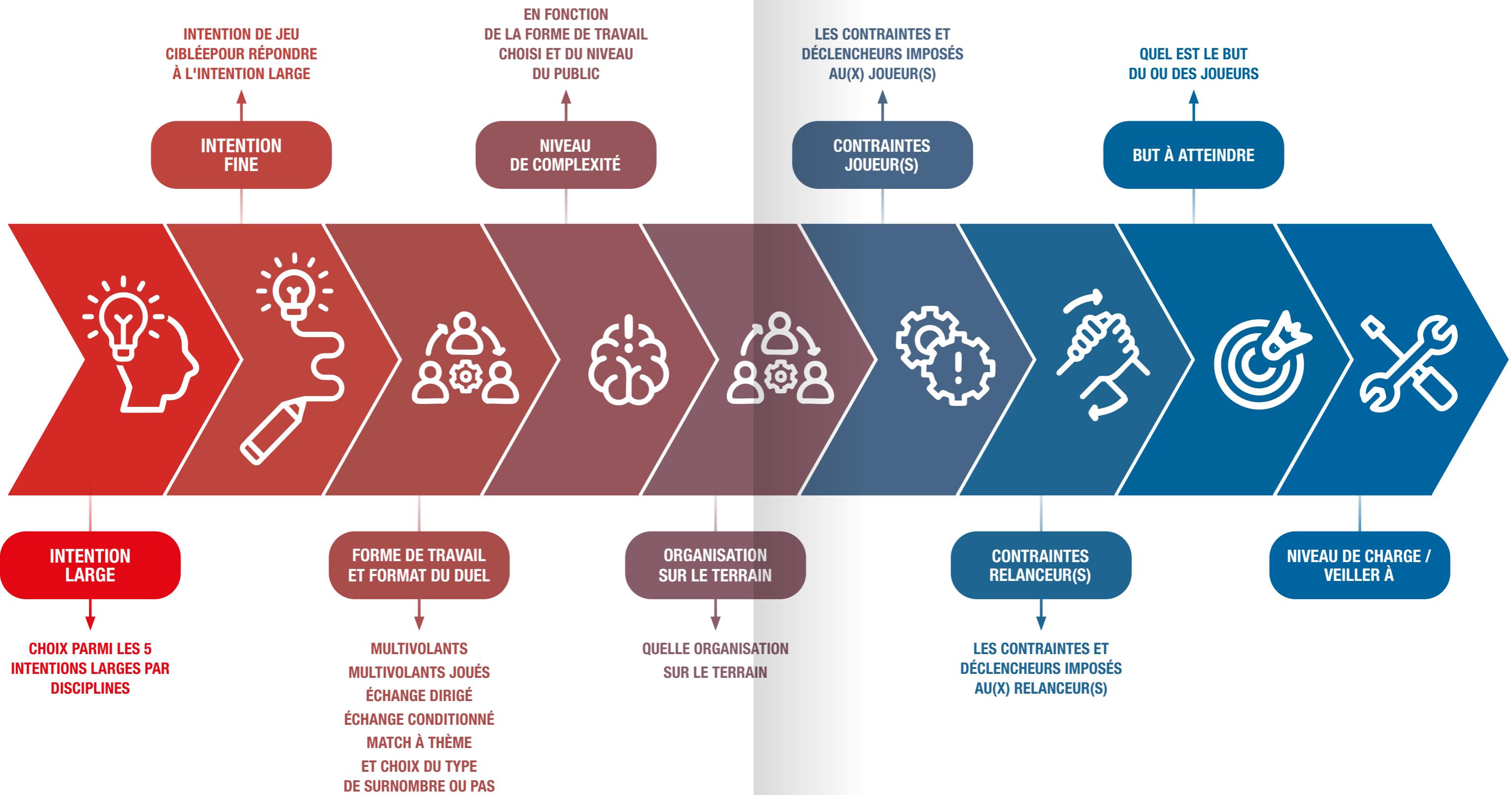
- OBSERVABLE

- Qualité de la confirmation de l'exécution des défenses -
- Timing de replacement en défense
- Reprise d'appuis et premier pas de déplacement en défense
- Qualités des lobs (trajectoires et fixation)
- Contrôle filet après le bloc de R2 ou R3 (pied frappe).

- ATTITUDE PÉDAGOGIQUE

Active.

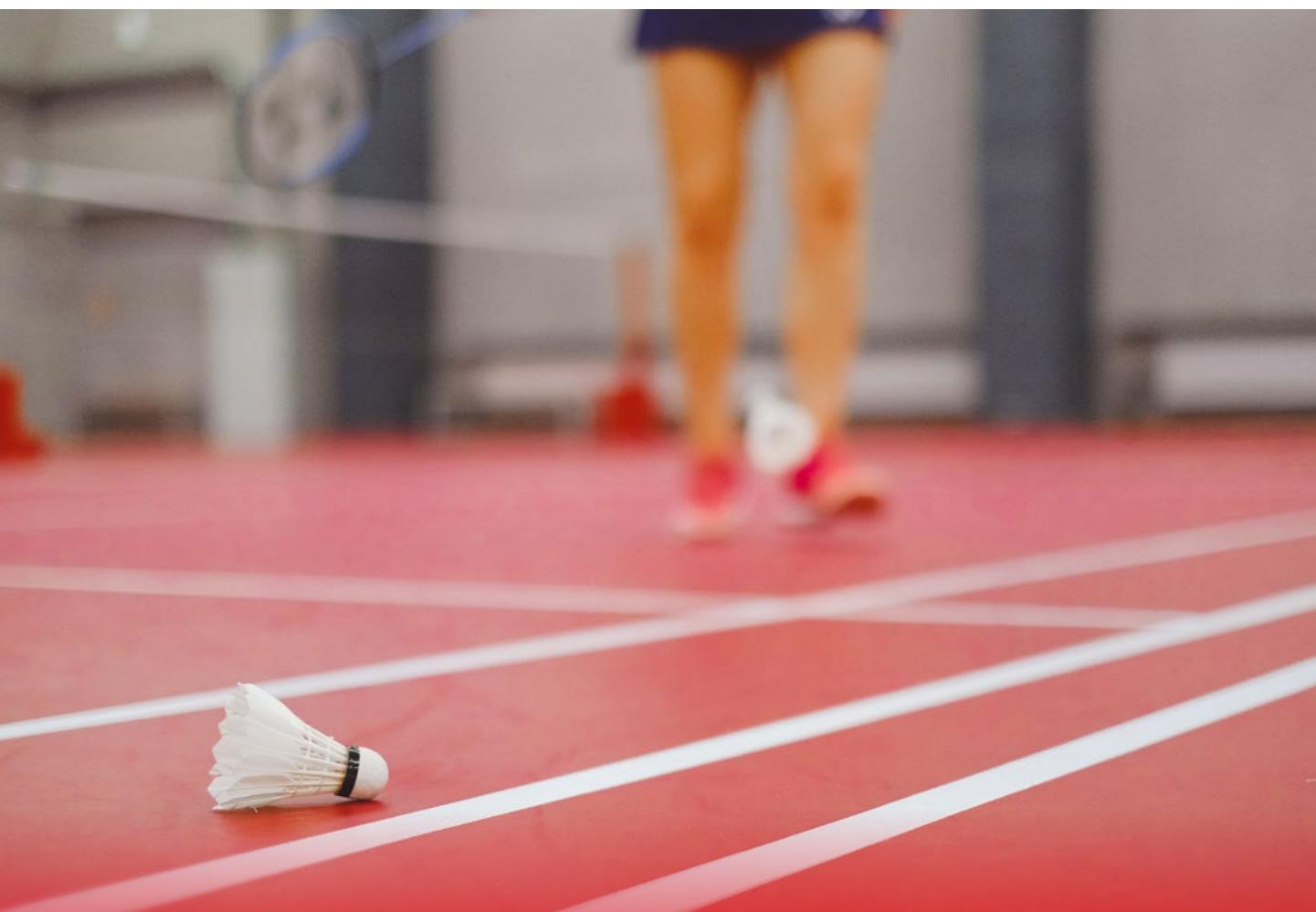
SCHÉMATISATION DE LA MÉTHODOLOGIE DE CONSTRUCTION
D'UNE SITUATION TACTICO-TECHNIQUE

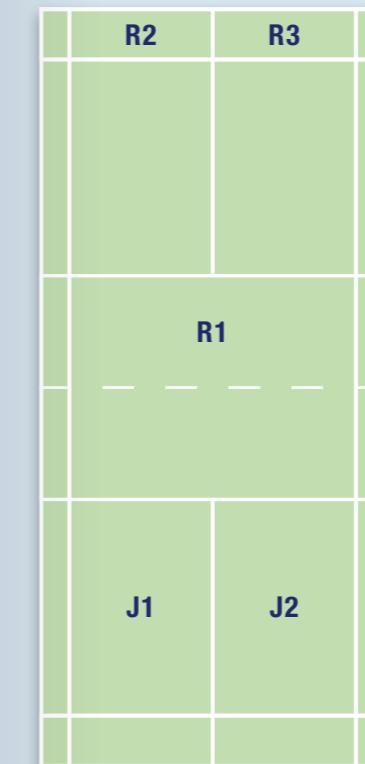


EXEMPLE DE FICHE EXERCICE

- INTENTION LARGE En double, construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir.
- INTENTION FINE Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat ou légèrement montantes et avancer dans le terrain pour fermer les espaces.

- DISCIPLINE S – D – SH – SD – DH – DD – MX
- FORME de TRAVAIL et du DUEL Échange conditionné en 3v2
- ATTITUDE PÉDAGOGIQUE à PRIORISER D – A – I



ORGANISATION sur le terrain	JOUEUR (S) consignes/contraintes	RELANCEUR (S) consignes/contraintes
<ul style="list-style-type: none"> R1 au filet. R2 et R3 en FDC. J1 et J2 en défense. Début d'exercice par une attaque de R2 ou R3. 	<ul style="list-style-type: none"> Engagement de J1 ou J2 en fond de court sur R2 et R3. Pour J1 et J2, toutes les défenses sont possibles. Sur un bloc de R1, ils lobent et se replacent en défense. Sur un bloc de R2 ou R3, l'échange se termine en 2v2 et c'est libre des 2 côtés. 	<ul style="list-style-type: none"> R2 et R3 ne peuvent pas dégager et gardent l'attaque en mettant beaucoup de pression sur J. Déclencheur: Quand ils sont forcés de poser au filet par la défense de J1 ou J2, l'un des relanceurs sort du terrain. Si R2 pose – R3 sort. Si R3 pose – R2 sort. L'échange se termine alors. R1 attaque ou bloc au filet en fonction des défenses.
JOUEUR critère de réussite		VEILLER À
Gagner un maximum d'échanges après avoir repris l'attaque par une défense puissante et une prise du filet. Charge (Série / Répétitions / Nbre de volants / Récupération) Réaliser 2 tours (de 5 passages) / 2' par rotation / total : 20'		Qualité de la confirmation de l'exécution des défenses. Timing de replacement en défense. Reprise d'appuis et premier pas de déplacement en défense. Qualités des lobs (trajectoires et fixation). Contrôle filet après le bloc de R2 ou R3 (pied frappe).



MODE DE COMMUNICATION DES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

LA COMMUNICATION DE L'EXERCICE

Après avoir évoqué la méthodologie de construction des situations pédagogiques, il nous paraît opportun d'évoquer le mode de communication de ces exercices en séance.

Grace à la méthodologie proposée, l'entraîneur a bien identifié la situation de jeu, les rapports de force et les intentions de chaque acteur sur le terrain (joueur et relanceur). Il a déterminé l'aménagement matériel et humain le plus adapté à l'objectif

fixé et au contexte de la séance (nombre de joueurs, nombre de terrain, ...).

Pendant la séance et afin de favoriser la réussite de la situation présentée et la compréhension des enjeux par le joueur et le ou les relanceurs, le processus de communication des exercices ci-dessous nous semble le plus adapté. Ce mode de communication s'appuie sur la méthode pédagogique ACTIVE.



FIGURE 1 : CHRONOLOGIE DE LA COMMUNICATION D'UN EXERCICE AUX JOUEURS ET RELANCEURS.

Un exemple :

1. « Nous faisons un exercice de défense et de reprise d'attaque en simple. »
2. « Vous serez en 2 contre 1 avec le joueur en situation défavorable et les 2 relanceurs en position favorable. Un relanceur au fond du court, un autre au filet et le joueur en défense sur tout le terrain. 2'30'' par passage. Nous ferons 3 séries par joueur. »
3. « L'objectif pour le joueur est de travailler l'intention de rester dans l'échange et de construire à partir d'une situation défavorable. Pour réussir l'exercice, vous devez rester dans l'échange le plus longtemps possible tout en restant dans le rapport de force ciblé (situation défavorable). »
4. « Pour cela, vous devrez trouver des solutions pour rester équilibré en défense et surtout sur le coup d'après malgré la pression du joueur au filet. Du fond du court, rejouer sur le relanceur au fond du court. Déclencheur: si le relanceur au filet fixe et pose court au filet, alors – repasser par le fond et replacement en défense. »
5. « Sur ce premier passage, pour le relanceur en fond de court, attaque uniquement droite ou dégagement libre. Et pour le relanceur au filet, attaque si possible ou bloc filet droit en fixant (déclencheur). Votre objectif est de maintenir le joueur en situation défavorable tout en gardant une haute intensité de jeu et en intégrant les déclencheurs tactiques pour que le joueur trouve des solutions pour maintenir le rapport de force. »
6. « Avez-vous bien compris votre rôle dans la situation ? Avez-vous des questions ?. »
7. « GO, c'est parti !»

Le ton de la voix, le volume et la direction du regard sont particulièrement importants lors de l'explication du déclencheur, c'est-à-dire en phase 4 et 5. L'entraîneur se doit de bien impliquer le joueur et/ou le relanceur afin de favoriser la compréhension et la concentration vers le but recherché.

LA COMMUNICATION PENDANT L'EXERCICE

Une fois la situation lancée, le rôle de l'entraîneur se poursuit évidemment tant il est établi qu'aucune situation pédagogique n'est magique. Il veille au respect des consignes, à l'engagement et à l'intensité qui doivent correspondre aux attentes. Si ce n'est pas le cas, il est opportun de stopper tout de suite le déroulement de la situation pour préciser les attentes.

Dans le problème posé, il s'agit de guider et accompagner les joueurs dans leurs propositions de réponses. Après avoir laissé le temps aux joueurs de s'approprier la situation, l'entraîneur questionne, oriente le joueur dans la recherche de solutions, montre une solution parmi d'autres, sollicite des alternatives. Ces conseils sont en lien avec l'action et permettent de guider le joueur vers des réponses adaptées au problème posé.



Dans cette répétition pour permettre les apprentissages, le choix de la situation et son organisation sont donc extrêmement importants comme nous l'avons déjà dit.

L'entraîneur devra donc aussi adapter sa posture et sa communication dans la mise en œuvre des exercices. On parle alors d'attitude pédagogique, qui est la manière de se comporter pour faire vivre, ajuster, guider la situation. Pour être en phase avec les méthodes pédagogiques actives, l'entraîneur peut réaliser des «arrêts flashs», arrêts court et rapide dans l'action où il peut être:

- **DIRECTIF**
(donner une solution),
- **ACTIF et stimulant**
(poser des questions en orientant vers la réponse),
- **ou INTERROGATIF**
(poser des questions et laisser le joueur tester).

À ce stade, il est particulièrement important de noter que plus l'exercice proposé est judicieusement construit, moins le technicien aura besoin d'intervenir pour obtenir le résultat espéré. On parle alors d'apprentissage implicite qui s'oppose à l'apprentissage explicite qui repose sur la communication par l'entraîneur de la solution au problème posé. L'apprentissage implicite favorise une exécution fluide, résistante au stress et une meilleure transférabilité des compétences, ce qui est particulièrement avantageux pour les sports comme le badminton.

Dans une étude portant sur l'apprentissage par analogie dans un contexte d'apprentissage implicite, Poolton, Masters & Maxwell (2005)¹ ont observé que:

«Les compétences motrices apprises implicitement sont généralement plus robustes face au stress, à la fatigue et aux interférences, ce qui les rend précieuses pour les athlètes dans des sports complexes et dynamiques.»

Les interventions dans l'exercice surviennent donc quand l'entraîneur décèle un problème de fonctionnement de la situation et qu'il devient nécessaire d'apporter des éléments de régulation (en fonction de la qualité de ce que les joueurs produisent, intensité, respect des consignes, lien avec l'intention ciblée dès le départ... ou un comportement à valoriser). Ces conseils ou régulations sont ciblés, précis et vont solliciter des interactions avec le joueur, de manière plus ou moins brève pour le faire réfléchir, stimuler leur proactivité et leur engagement réflexif.

Et pour se rapprocher d'un apprentissage implicite, cela veut dire devoir accepter de parfois prendre plus du temps, de se frustrer en ne donnant pas la réponse attendue trop tôt et trop vite.

Lors de ces interactions avec les joueurs, l'entraîneur adaptera sa communication et sa posture: le choix des mots (le verbal), la tonalité (le para-verbal) et le langage corporel (le non verbal) auront un impact sur le joueur et la manière dont il perçoit le feed-back.



En parallèle, ce guidage dans la situation veut dire être exigeant:

- avec les joueurs sur leur proactivité, leur implication, sur la manière dont la situation vit et si elle fait écho au problème recherché (par exemple, rester en situation défavorable ne veut pas dire tout faire pour finir le point). Mais aussi sur la vitesse et l'intensité en lien avec celles qui sont recherchées (quelle réalité du badminton pour le joueur ?). En effet, les jeunes badistes doivent jouer un rôle actif dans les situations pour développer leurs compétences.
- avec les relanceurs pour qu'ils permettent de mettre en lumière le travail voulu (voir le paragraphe dédié),
- avec soi-même sur le choix de la situation, la manière de la faire vivre et sa posture, la perspective de valoriser, encourager le joueur puisque l'erreur fait partie de l'apprentissage et d'une attitude proactive.

L'IMPORTANCE DE CE QUI SE PASSE APRÈS L'EXERCICE

La fin de la séquence peut parfois être négligée, par manque de temps par exemple, mais les méthodes pédagogiques actives et les attitudes pédagogiques de guidage ou interrogatives ont fait naître des questions et des prises de recul auprès des joueurs. Il convient d'y revenir avec eux !

Ces échanges, après les situations, permettent aux joueurs de conceptualiser l'action et faire des liens, pour comprendre les leviers de ces décisions et se créer des repères, afin de mieux gérer ces situations quand elles réapparaîtront.

L'analyse réflexive fait bien partie intégrante de l'entraînement et a sa place dans le développement de l'expertise tant dans le versant positif puisqu'il permet de mettre en avant les réussites et les progrès tout comme les axes d'amélioration.

Et pour terminer, bien sûr que ces échanges et avancées devront être observés sur le terrain pour qu'ils se retrouvent en actions concrètes et permettent aux joueurs et aux relanceurs d'évoluer.

¹ Poolton, J. M., Masters, R. S. W., & Maxwell, J. P. (2005). *The influence of analogy learning on decision-making in table tennis: Evidence from behavioural data*. *Psychology of Sport and Exercise*

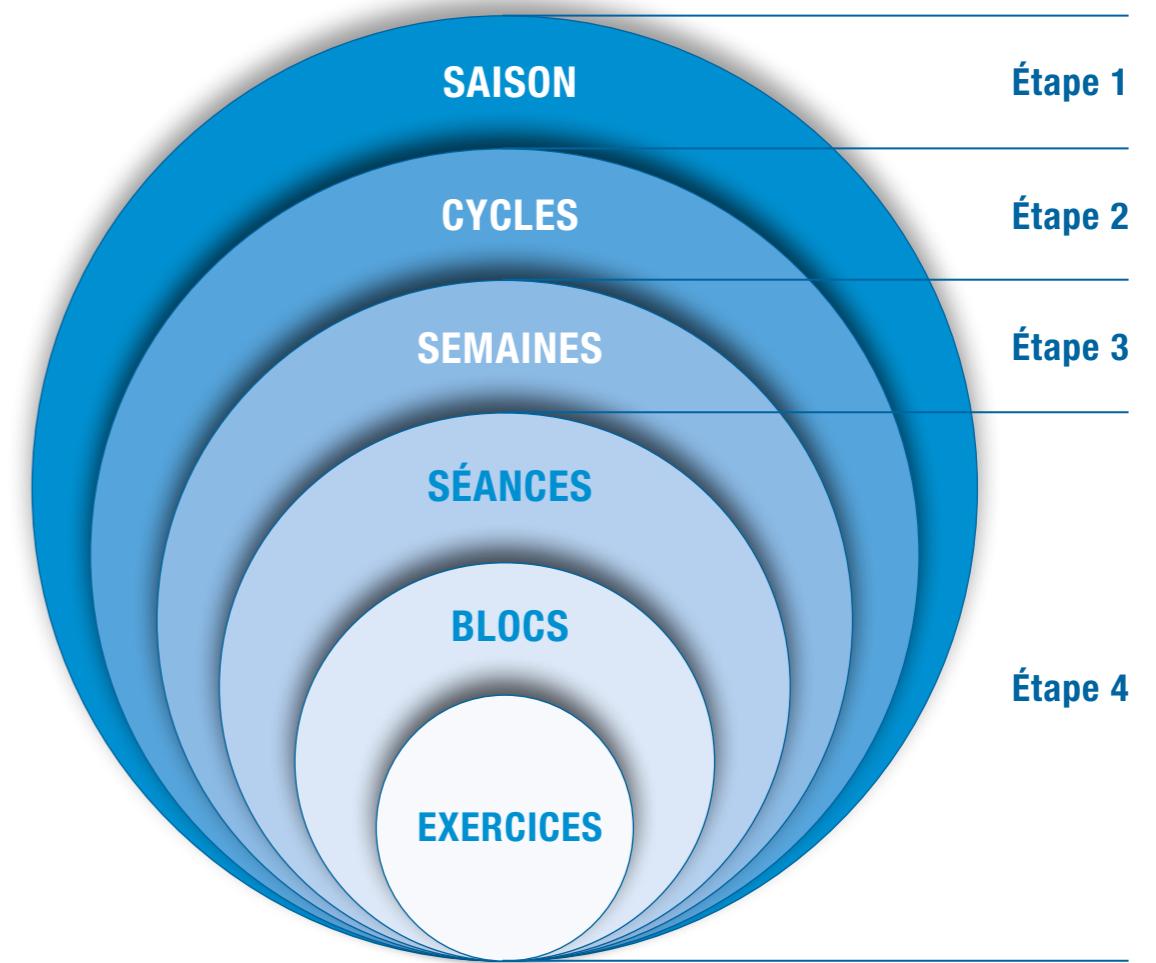


UN EXEMPLE DE PARCOURS ESPOIRS

POUR CET EXEMPLE, NOUS PARTONS DU CAS PRATIQUE D'UNE STRUCTURE D'ENTRAÎNEMENT AVEC HUIT JOUEURS DE 13 À 16 ANS.

SEPT DEMI-JOURNÉES SONT DÉDIÉES À L'ENTRAÎNEMENT DONT CINQ À L'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE SUR TERRAIN.

Nous détaillerons les 4 étapes d'une planification du développement des qualités tactico-techniques.



Dans sa dimension tactico-technique, le Parcours Espoirs s'articule autour de quatre étapes clés interdépendantes :

LA PÉRIODISATION ANNUELLE (FICHE 1)

Définir les grandes phases de développement en lien avec les objectifs à long terme en tenant compte des objectifs de performance à court terme.

LA CONSTRUCTION DES CYCLES DE DÉVELOPPEMENT (FICHE 2)

Organiser les contenus de progression tactico-technique à moyen terme.

LA PROGRAMMATION DES SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT (FICHES 3 ET 4)

Répartir les contenus hebdomadaires pour assurer la continuité pédagogique et la cohérence dans le temps.

LA CONSTRUCTION DES SÉANCES ET DES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES (FICHES 5 ET 6)

Concevoir des situations concrètes pour assurer le développement des compétences visées.

LA PERIODISATION ANNUELLE (FICHE 1)

	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 1	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 2	BLOC TACTICO-TECHNIQUE 3	BLOCS TECHNICO-TACTIQUES
MÉSOCYCLE 1 Semaine 33 à 37	SIMPLE Entrer dans l'échange et construire en situation FAVORABLE	DOUBLE Construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour passer en situation NEUTRE	SIMPLE Construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour passer en situation NEUTRE	Premiers coups – Service Pied Frappe Entrejeu
MÉSOCYCLE 2 Semaine 44 à 48	SIMPLE Entrer dans l'échange et construire en situation FAVORABLE	DOUBLE Entrer dans l'échange et construire en situation FAVORABLE	SIMPLE Construire en situation FAVORABLE et créer des opportunités pour passer en situation TRÈS FAVORABLE	Premiers coups – Retour Relâché serré Armé fort
MÉSOCYCLE 3 Semaine 2 à 6	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	DOUBLE Construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour passer en situation NEUTRE ou FAVORABLE	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	Pied Frappe Maniabilité Fixation et variation au filet
MÉSOCYCLE 4 Semaine 11 à 15	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	DOUBLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	Reprise d'appuis Maniabilité Fixation et variation au filet
MÉSOCYCLE 5 Semaine 23 à 28	SIMPLE Construire en situation FAVORABLE et créer des opportunités pour passer en situation TRÈS FAVORABLE	DOUBLE Entrer dans l'échange et construire en situation FAVORABLE	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	Reprise d'appuis Maniabilité Fixation et variation en FDC

LA CONSTRUCTION DE PÉRIODE DE DEVELOPPEMENT TACTICO-TECHNIQUE (FICHE 2)

	BLOC TACTICO-TECHNIQUE PRIORITAIRE (50%)	BLOC TACTICO-TECHNIQUE SECONDAIRE (25 À 50%)	BLOC TACTICO-TECHNIQUE SECONDAIRE (0 À 25%)	BLOCS TECHNICO-TACTIQUES PRIORITAIRES (X2)
SEMAINE 2	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	DOUBLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	DOUBLE Construire en situation DÉFAVORABLE	1. Pied Frappe sur fente 2. Maniabilité main basse
SEMAINE 3	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	DOUBLE Construire l'échange en situation DÉFAVORABLE	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	1. Maniabilité 2. Pied frappe sur fente
SEMAINE 4	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	DOUBLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	SIMPLE Construire l'échange en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir	1. Fixation et variation au filet – frappe paire : contre amorti (lob croisé) 2. Pied Frappe
SEMAINE 5	SIMPLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	DOUBLE Construire l'échange en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	1. Pied Frappe sur saut 2. Maniabilité en survitesse
SEMAINE 6	SIMPLE Finir l'échange en situation TRÈS FAVORABLE	DOUBLE Construire l'échange en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir	SIMPLE Construire l'échange en situation NEUTRE et créer des opportunités pour passer en situation FAVORABLE	1. Pied Frappe 2. Fixation et variation au filet – frappe paire : contre amorti (lob croisé)

**LA CONSTRUCTION DE PERIODE DE DEVELOPPEMENT
TACTICO-TECHNIQUE (FICHE 3)**
MESOCYCLE 3 / SEMAINE 3

SIMPLE Construire en situation NEUTRE STYLE DE JEU S1 + S2 + D2		DOUBLE Construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir GRANDS PRINCIPES: S3, S4		PIED FRAPPE SUR FENTE + MANIABILITÉ MAIN BASSE ET MAIN HAUTE					
ÉCHAUFFEMENT		BLOC 1		BLOC 2					
				BLOC 3					
SCÉANCE 1	150'	Préparation à la séance + Dispo Motrice	(25')	PIED FRAPPE Focus sur pied frappe sur fente à MC et au filet	(20')	SIMPLE Construire en situation NEUTRE	(45')	SIMPLE Construire en situation NEUTRE + GRAND PRINCIPE 3 et 4	(60')
SCÉANCE 2	150'	Préparation à la séance + Vivacité	(25')	MANIABILITE Focus sur maniabilité en main basse et main haute	(30')	DOUBLE Construire en situation DÉFAVORABLE	(45')	DOUBLE Construire en situation DÉFAVORABLE et créer des opportunités pour en sortir + STYLE DE JEU D2	(50')
SCÉANCE 3	105'	Préparation à la séance + Prévention individuelle	(25')	INDIVIDUALISATION Séance individuelle	(60')	MANIABILITÉ Focus sur maniabilité en main basse en survitesse	(20')		
SCÉANCE 4	130'	Préparation à la séance	(20')	PIED FRAPPE Focus sur pied frappe sur fente en FDC	(20')	MATCHS Matchs programmés en simple et double	(90')		
SCÉANCE 5	120'	Préparation à la séance + Dispo Motrice	(20')	DOUBLE Construire en situation NEUTRE et créer des opportunités pour en sortir + STYLE DE JEU S1 et S2	(60')	INDIVIDUALISATION Travail des focus individuels de développement	(40')		



**LA PROGRAMMATION D'UNE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT
(FICHE 4)**
MESOCYCLE 3 / SEMAINE 3

13 AU 19 JANVIER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8 h.							
9 h.		SCOLAIRE					
10 h.	SCOLAIRE		SCOLAIRE	SCOLAIRE	BADMINTON SÉANCE 5		
11 h.						RÉCUPÉRATION	
12 h.		PRÉPARATION PHYSIQUE force vitesse			PRÉPARATION PHYSIQUE puissance maximale aérobic	SCOLAIRE	
PAUSE DÉJEUNER							
13 h. 30	SCOLAIRE	SCOLAIRE		SCOLAIRE	SCOLAIRE		
14 h. 30			BADMINTON SÉANCE 2				
15 h. 30	BADMINTON SÉANCE 1	BADMINTON SÉANCE 2				COMPÉTITION INTERCLUB	
16 h. 30			PRÉPARATION PHYSIQUE bloc indiv.	BADMINTON SÉANCE 4			RÉCUPÉRATION
17 h. 30							
SOIR	AUTONOMIE VIDÉO / IMAGERIE	AUTONOMIE VIDÉO / IMAGERIE	AUTONOMIE VIDÉO / IMAGERIE	AUTONOMIE VIDÉO / IMAGERIE	AUTONOMIE VIDÉO / IMAGERIE		



LA CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE (FICHES 5)
MESOCYCLE 3 / SEMAINE 3 / SÉANCE 2

DOUBLE

Construire en situation Défavorable et créer des opportunités pour en sortir +

INTENTION FINE :

Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat ou légèrement montantes et avancer dans le terrain pour fermer les espaces.

**STYLE DE JEU D3 :
CONTRE-ATTAQUANT**

**MANIABILITÉ MAIN HAUTE
ET MAIN BASSE**

		OBJECTIFS	RÉSUMÉ DU CONTENU PROPOSÉ	CHARGE / DURÉE
ÉCHAUFFEMENTS 25'	1	Mobilité articulaire : Objectif de déverrouillage, relâchement des tensions autour des articulations	Exercices pour mobilité épaule, hanche, genou et cheville	7'
	2	Augmentation du rythme cardiaque + développement de la capacité de mouvements fonctionnels	Gammes de course variée en intermittent – 1 tps de travail pour 1 tps de repos	4'
	3	Développement / Entretien de la vivacité orientée qualité de pied	Parcours de vivacité	10'
	4	Échauffement spécifique	Échanges variés avec ou sans filet	4'
		OBJECTIFS	RÉSUMÉ DU CONTENU PROPOSÉ	CHARGE / DURÉE
BLOC 1 30'	1	Je contrôle les trajectoires pour jouer proche du corps de mon partenaire. J'accélère progressivement tout en gardant le contrôle.	1v1 en échange dirigé sur la largeur du terrain (donc sans filet). Les joueurs sont face à face dans les couloirs latéraux de double et doivent jouer proche du corps de l'adversaire. Jouer sur les contraintes.	10'
	2	Je contrôle les trajectoires pour jouer proche du corps de mon partenaire et proche du filet.	1v1 en échange dirigé sur demi-terrain avec filet hauteur Minibad. Jouer sur les contraintes et varier les adversaires	10'
	3	Je réalise le plus de frappes possibles en 1 minute.	1v1 en échange dirigé – Une minute Challenge Varier les adversaires	10'
		OBJECTIFS	RÉSUMÉ DU CONTENU PROPOSÉ	CHARGE / DURÉE
BLOC 2 25'	1	Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat	Multivolants 1v1 Relanceur surélevé contre joueur en défense sur demi-terrain	20'
	2	Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat et suivi sur le coup d'après	Échange dirigé en 1v1 sur demi-terrain en attaque VS défense Jouer sur les contraintes	25'
BLOC 2 25'	1	Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat ou légèrement montantes et avancer dans le terrain pour fermer les espaces.	Échange dirigé en 3v2 en attaque VS défense Deux relanceurs en FDC et un au filet	25'
	2	Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat ou légèrement montantes et avancer dans le terrain pour fermer les espaces.	Échange dirigé en 3v2 en attaque VS défense - Deux relanceurs en FDC et un au filet Jouer sur les contraintes	25'



**LA CONSTRUCTION D'UNE SITUATION PÉDAGOGIQUE
(FICHES 6)**

SEMAINE 3 / SÉANCE 2 / BLOC 3

DOUBLE

Entrer dans l'échange et construire en situation FAVORABLE.

INTENTION FINE

Déstabiliser les attaquants par des défenses puissantes à plat ou légèrement montantes et avancer dans le terrain pour fermer les espaces.

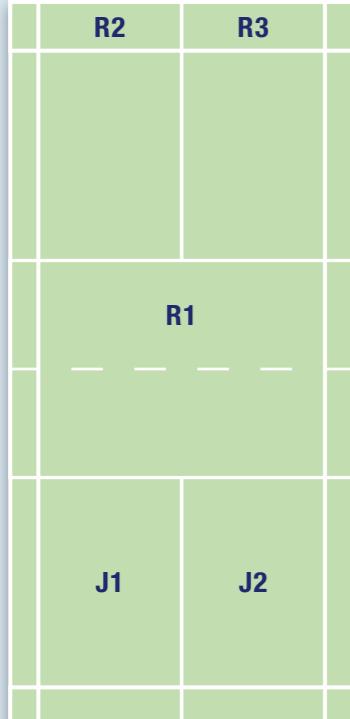
NIVEAU DE COMPLEXITÉ

N3

FORME de TRAVAIL et du DUEL
échange conditioné en 3V2

ATTITUDE PÉDAGOGIQUE À PRIORISER

D - A - I

ORGANISATION sur le terrain	JOUEUR (S) consignes/contraintes	RELANCEUR (S) consignes/contraintes
<ul style="list-style-type: none"> R1 au filet. R2 et R3 en FDC. J1 et J2 en défense. Début d'exercice par une attaque de R2 ou R3. 	<ul style="list-style-type: none"> Engagement de J1 ou J2 en fond de court sur R2 et R3. Pour J1 et J2, toutes les défenses sont possibles. Sur un bloc de R1, ils lobent et se replacent en défense. Sur un bloc de R2 ou R3, l'échange se termine en 2v2 et c'est libre des 2 côtés. 	<ul style="list-style-type: none"> R2 et R3 ne peuvent pas dégager et gardent l'attaque en mettant beaucoup de pression sur J. Déclencheur: Quand ils sont forcés de poser au filet par la défense de J1 ou J2, l'un des relanceurs sort du terrain. Si R2 pose – R3 sort. Si R3 pose – R2 sort. L'échange se termine alors. R1 attaque ou bloc au filet en fonction des défenses.
JOUEUR (S) critère de réussite		VEILLER À
Gagner un maximum d'échanges après avoir repris l'attaque par une défense puissante et une prise du filet. Charge (Série / Répétitions / Nbre de volants / Récupération) Réaliser 2 tours (de 5 passages) / 2' par rotation / total: 20'		<ul style="list-style-type: none"> Qualité de la confirmation de l'exécution des défenses. Timing de replacement en défense. Reprise d'appuis et premier pas de déplacement en défense. Qualités des lobs (trajectoires et fixation). Contrôle filet après le bloc de R2 ou R3 (pied frappe).





ANNEXES

VIDÉOS EXPLICATIVES - QR CODE



LES RAPPORTS
DE FORCE



LE CYCLE I-E-C



LES TEMPS
DE L'ÉCHANGE



LES FRAPPES
PAIRES



LE CENTRE
DU JEU



LA REPRISE
D'APPUIS - 1



LA REPRISE
D'APPUIS - 2



SE REPLACER
EN RYTHME



LE PIED FRAPPE



L'ARMÉ - 1



L'ARMÉ - 2



LES GRANDS
PRINCIPES
D'EFFICACITÉ

GLOSSAIRE DES OTTHN

Armé marqué et précoce: préparation marquée de la frappe par un armé synchronisé avec la reprise d'appui ou le démarrage.

Centre de demi-terrain: zone située au centre de chaque demi-terrain.

Centre du joueur: zone dans le terrain de l'adversaire située sur le joueur du côté opposé à sa prise de raquette.

Coup d'après: anticipation du coup suivant en fonction de la frappe jouée et des possibilités de réponses adverses.

Entrejeu: zone éloignée du filet et du fond de court, qui peut s'apparenter au mi court mais qui évolue en fonction des disciplines.

Feinte: fausse information pour tromper l'adversaire et perturber sa reprise d'appuis.

Fixation: Stratégie employée à la frappe pour perturber la reprise d'appuis adverse. Peut se traduire par un simple masquage et/ou une feinte et/ou un changement de rythme de frappe. L'utilisation du concept de frappe paire favorise la fixation.

Frappe paire: dès la préparation (phase de la reprise d'appuis jusqu'à l'impact du volant), chaque frappe est associée à une autre afin de favoriser la fixation. Le coup technique réalisé est donc masqué par une préparation qui en induit également un autre.

Intention large: intention très globale du joueur en lien avec le rapport de force. Elle est fixe et indépendante du contexte.

Intention fine: intention précise au service de l'intention large. Dans un même rapport de force, elle peut varier en fonction du contexte.

Masquage: Préparation de frappe identique pour réaliser plusieurs coups techniques.

Monde idéal: Situation où le joueur impose ses intentions à l'adversaire, le contraignant ainsi à une réponse qui permet d'obtenir le coup d'après souhaité.

Monde réel: Situation contrastant avec le monde idéal recherché par le joueur. Elle se traduit par les possibilités de l'adversaire et de ses intentions, ce qui induit un coup d'après différent de celui initialement souhaité par le joueur.

Pied Frappe: synchronisation de la pose du pied et de la frappe du volant.

Proactivité: faire preuve de proactivité, c'est être capable non pas de réagir à un besoin ou une demande, mais plutôt de l'anticiper, de prendre de l'avance pour créer une nouvelle réalité. L'idée de proactivité fait aussi référence au fait d'être responsable de soi, c'est-à-dire de prendre ses propres décisions et d'en assumer les conséquences.

Par extension, un badiste proactif en situation de compétition est un joueur qui se place dans l'anticipation de solutions et qui crée les situations qui lui permettent d'évoluer favorablement dans le rapport de force.

Cette capacité repose en grande partie sur la perception et l'exploitation des affor- dances, c'est-à-dire des opportunités d'action offertes par l'environnement de jeu. Le joueur proactif ne se contente pas de réagir aux éléments : il les anticipe, les provoque, voire les façonne, afin de contraindre son adversaire à évoluer dans un cadre qu'il contrôle. Il influence ainsi activement le déroulement du jeu en réduisant l'incertitude de son côté, tout en augmentant celle de l'adversaire, grâce à une prise d'initiative refléchie et stratégique.

Rapport de force: (Très) favorable, neutre ou (très) défavorable, il fait état s'il existe du niveau de domination à l'instant "T" d'un(e) des joueurs ou paires. Il est continuellement évolutif et possède une part de subjectivité relative aux caractéristiques de la situation et des joueurs.

Reprise d'appuis marquée: La reprise d'appuis marquée est caractérisée par le temps de forte poussée au sol permettant le démar- rage du joueur, juste après la frappe adverse. Elle doit intégrer l'orientation des appuis en fonction du contexte du jeu.

Reprise d'appuis orientée: adaptation de l'orientation de la reprise d'appuis au contexte du jeu.

Relâché serré: action de serrage des doigts sur le grip au moment précis de la frappe. La qualité du serrage est favorisée par le relâ- chement de la main avant la frappe.

Retour naturel: Zone de retour la plus probable avec l'orientation naturelle du tamis en fonction des zones de service.

Exemple: Sur un service en zone 2 à droite, retour croisé avec une orientation coup droit du tamis.

Retour modifié (facilité en Z0 et surtout en Z1): Zone de retour la plus probable avec l'ori- entation non naturelle du tamis en fonction des zones de service.

Exemple: Sur un service en zone 0 à droite, retour croisé avec une orientation coup droit du tamis.

Retour feinté: Zone de retour inversé avec l'orientation naturelle du tamis en fonction des zones de service. Ce retour implique un fixation/feinte.

Exemple: Sur un service en zone 2 à droite, retour droit avec une orientation coup droit du tamis.

Timing de replacement: replacement en fonction de la trajectoire produite et des possi- bilités de réponse de l'adversaire.

Timing de la reprise d'appuis: reprise d'appuis systématique juste après la frappe adverse.

GLOSSAIRE DES COUPS TECHNIQUES (PAR CONVENANCE, LE JOUEUR EST DROITIER)

Dégagement: Coup frappé depuis le fond de court (en main haute ou au niveau des épaules) envoyant le volant vers le fond de court adverse. Sa trajectoire est montante pour les dégagements défensifs et plus tendue pour les dégagements offensifs.

Smash: Coup très puissant cherchant à en- voyer le volant au sol chez l'adversaire. La trajectoire est descendante et tendue.

Amorti: Coup frappé depuis le fond de court et envoyant le volant dans la zone avant ad- verse. La trajectoire est descendante.

Demi-smash: Le demi-smash est un smash qui n'est pas frappé à pleine puissance. La trajectoire est descendante et tendue.

Slice: Coup frappé depuis le fond de court en « coup droit » tel un smash au cours duquel le volant est « frotté » sur son côté droit et finit sa trajectoire sur la zone mi-court/filet.

Reverse slice: Coup puissant frappé depuis le fond de court en « coup droit » tel un smash au cours duquel le volant est « frotté » sur son côté gauche et finit sa trajectoire sur la zone mi-court-filet.

Stick: Technique de frappe en main haute, permettant de donner au volant une trajectoire rapide. Elle est effectuée avec un geste court et une frappe rebond ou freinée juste après l'im- pact. Le geste se termine à hauteur d'épaule.

Défense: Coup frappé en réponse à une frappe descendante (attaque). Elle peut être courte, tendue ou longue.

Drive: Coup puissant frappé à mi-hauteur, à partir du mi-court, jusqu'au mi-court ou fond de court adverse. La trajectoire est tendue (horizontale).

Push: Coup de construction, en contrôle ou légèrement appuyé, frappé devant le corps avec un geste court, depuis le mi-court/filet vers mi-court/fond de court.

Contre amorti: Coup frappé depuis la zone avant du court et envoyant le volant dans la zone avant adverse.

Spin: Contre amorti avec effet qui retombe très proche du filet.

Bloc: Frappe à partir du mi-court ou du filet, enlevant quasiment toute vitesse au volant pour qu'il retombe dans la zone avant ad- verse (très proche du filet).

Lob: Coup frappé en main basse depuis la zone avant ou l'entrejeu, envoyant le volant vers le fond de court adverse. Il est appelé « lift » pour un coup frappé en main basse dans la zone avant, proche du filet et renvoyé très haut en fond de court.

BIBLIOGRAPHIE

- ABERNETHY, B., & RUSSELL, D. G. (1987). *Expert-novice differences in an applied selective attention task.* *Journal of Sport Psychology.*
- ALAIN, C., & PROTEAU, L. (1980). *Decision making in sport.* In *Psychology of Motor Behavior and Sport.*
- BIGREL, F. (S.D.). *La performance humaine: À la recherche du sens...* Séminaire sport de haut niveau, Polynésie Française.
- BIGREL, F. (S.D.). *La performance humaine: Trois univers de compréhension.* Les Artisans.
- BORDES, P., & DURING, B. (2021). *Les niveaux d'aisance sémiotrice au cours des interactions en duel.* Revue des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.
- BOUTHIER, D. (1988). *La pédagogie des jeux de balle en éducation physique.* Revue de l'éducation physique, 4, 1-8.
- BUTTON, C., SEIFERT, L., CHOW, J. Y., ARAÚJO, D., & DAVIDS, K. (2021). *Dynamics of skill acquisition: An ecological dynamics rationale.* Routledge.
- CARRÉ, P. (2005). *L'apprenance: Vers un nouveau rapport au savoir.* Dunod.
- CROGNIÉR, L., & FÉRY, Y.-A. (2005). *Effect of tactical initiative on predicting passing shots in tennis.* Applied Cognitive Psychology.
- DAVIDS, K., BALAGUÉ, N., & HRISTOVSKI, R. (2013). *Overview of complex systems in sport.* Routledge.
- DELAVIER, F. (2009). *Guide des mouvements de musculation (5^e éd.).* Vigot.
- DELIGNIÈRES, D. (1998). *Apprentissage moteur: Quelques idées neuves.* Revue E.P.S., 274, 61-66.
- DELIGNIÈRES, D., & GARSAULT, C. (2004). *Apprendre en EPS.* In *Libres propos sur l'Éducation Physique (Chap. 6).* Éditions Revue EPS.
- DOR, F. (2020). *Devenez un meilleur entraîneur.* Amphora.
- DOR, F. (2020). *Les 100 mots clés de l'éducateur sportif.* Amphora.
- FARGIER, P. (2006). *EPS et apprentissage moteur.* Vigot.
- GIBSON, J. J. (1975). *Affordances and behavior.* In E. S. Reed & R. Jones (Eds.), *Reasons for realism: Selected essays of James J. Gibson (pp. 410-411).* Lawrence Erlbaum Associates.
- GRÉHAIGNE, J.-F. (1995). *Les méthodes pédagogiques actives en éducation physique et sportive.* Cahiers de l'éducation physique, 27.
- GRÉHAIGNE, J.-F., ET AL. (2021). *Les méthodes pédagogiques actives en enseignement supérieur: Une perspective didactique.*
- Kiverstein, J., & Rietveld, E. (2014). *A rich landscape of affordances.* Ecological Psychology, 26(4), 325-352. <https://doi.org/10.1080/10407413.2014.958035>
- KIVERSTEIN, J., & RIETVELD, E. (2015). *The primacy of skilled intentionality: On Hutto & Satne's The natural origins of content.* Philosophy, 43(3), 701-721. <https://doi.org/10.1007/s11406-015-9610-0>
- LAFFAYE, G. (S.D.). *Comprendre et progresser en badminton.* Chiron.
- LIMOUZIN, P., & WRIGHT, I. (S.D.). *Badminton vers le haut niveau.* INSEP.
- MARSAULT, C. (2003). *Représenter l'EPS à partir de l'approche écologique de la perception et du mouvement.* Revue EPS, 302.
- MORIN, E. (2005). *Introduction à la pensée complexe.* Seuil.
- MOUCHET, A. (2014). *Intelligence tactique en sports collectifs.* In M. Quidu (Ed.), *Innovations théoriques en STAPS et implications pratiques en EPS. Les sciences du sport en mouvement.*
- MORIN, E. (1977) *La Méthode, Tome 1: La nature de la nature*
- NEWELL, K. M. (1986). *Constraints on the development of coordination.* In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control.*
- POOLTON, J. M., MASTERS, R. S. W., & MAXWELL, J. P. (2005). *The influence of analogy learning on decision-making in table tennis: Evidence from behavioural data.* Psychology of Sport and Exercise.
- RECOPÉ, M. (2001). *L'apprentissage.* Éditions Revue EPS.
- RENSHAW, B., DAVIDS, K., & SAVELSBERGH, G. J. P. (2010). *Motor learning in practice: A constraints-led approach.* Routledge.
- SCHÖLLHORN, W. (2009). *Differential learning: A comprehensive and fundamental theory of learning.* In *Complexity in human movement (pp. 25-45).*
- SINGER, R. N. (1998). *Performance and human factors: Considerations about cognition and performance.*
- TRIOLET, C. (2012). *Les différentes natures de l'anticipation en tennis: De la quantification aux apprentissages perceptifs* [Thèse de doctorat, Université Paris 11].
- VICKERS, J. N. (2007). *Perception, cognition, and decision training: The quiet eye in action.* Human Kinetics.
- WEINECK, J. (1997). *Manuel d'entraînement.* Vigot.
- WILLIAMS, A. M., & JACKSON, R. C. (2006). *Anticipation and decision making in sport: Key concepts and training implications.* Routledge.
- ZÉRAÏ, Z., & GRÉHAIGNE, J.-F. (2015). *Apprendre en football, oui mais comment ?*

FICHE EXERCICE VIERGE

INTENTION LARGE :

INTENTION FINE :

DISCIPLINE: S - D - SH - SD - DH - DD - MX

FORME DE TRAVAIL ET DU DUEL :

ATTITUDE PÉDAGOGIQUE À PRIORISER : D - A - I

NBRE DE TERRAIN :

NBRE DE BADISTE :

NIVEAU DE COMPLEXITÉ :

ORGANISATION sur le terrain	JOUEUR(S) consignes/contraintes	RELANCEUR(S) consignes/contraintes

JOUEUR(S) critère de réussite	VEILLER À
---	------------------

Charge (Série / Répétitions /
Nbre de volants / Récupération)

FICHE EXERCICE VIERGE

INTENTION LARGE :

INTENTION FINE :

DISCIPLINE: S - D - SH - SD - DH - DD - MX

FORME DE TRAVAIL ET DU DUEL :

ATTITUDE PÉDAGOGIQUE À PRIORISER : D - A - I

NBRE DE TERRAIN :

NBRE DE BADISTE :

NIVEAU DE COMPLEXITÉ :

ORGANISATION sur le terrain	JOUEUR(S) consignes/contraintes	RELANCEUR(S) consignes/contraintes

JOUEUR(S) critère de réussite	VEILLER À
---	------------------

Charge (Série / Répétitions /
Nbre de volants / Récupération)

NOTES

NOTES





FFBad

Fédération Française
de Badminton

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BADMINTON

9-11 avenue Michelet - 93583 Saint-Ouen Cedex - T 01 49 95 07 07
www.ffbad.org