

# **BADMINTON**

## **Repères historiques**

Un jour de 1873, des officiers anglais revenus des Indes et réunis dans le château du Duc de Beaufort en viennent à évoquer un jeu indien le « Poona » qui se pratiquait avec une raquette et une balle légère. N'ayant pas de balle sous la main, ils utilisent un bouchon de Champagne dans lequel ils fixent quelques plumes. Le nom « badminton » est donné à ce jeu en référence au nom du château où il est né en 1873 : le château de badminton.

Mais ses origines sont plus lointaines puisqu'il était pratiqué par les chinois, les japonais ou les Incas il y a plus de 2000 ans. En France, il apparaît sous des appellations diverses dès le 17<sup>e</sup> siècle, avec des garnitures de plumes au volant différentes selon les régions : « Grièche », « Picandeau », « Coquentin ».

En France, le badminton a longtemps été considéré comme un jeu de plage ou un sport de « fillette », à l'inverse de plusieurs pays d'Asie où il est le sport national. Aujourd'hui, il jouit d'un développement très important. En effet, depuis sa création en 1979, la Fédération Française de Badminton enregistre chaque année une forte progression avec plus de 167 000 licenciés, dans 1800 clubs, 88 comités départementaux et 26 ligues régionales.

La FFBA compte 4 juges arbitres internationaux, 34 JA nationaux ; 13 arbitres internationaux et 86 nationaux.

# **REGLEMENT**

## **1/ Dimensions du terrain**

13,40 mètres de long sur 6,10 mètres de large. Le filet est à une hauteur de 1,53 mètres. Deux couloirs latéraux de double uniquement et un couloir de fond (cible interdite pour les services de double). Le terrain est partagé en 2 zones de service, droite et gauche et une zone de 1,98m allant de la ligne de service au filet.

## **2/ Equipements**

La raquette pèse entre 80 et 120 grammes. Le cadre est le nom donné à l'ensemble comprenant la tête, la tige et le manche. On peut tendre le cordage entre 7 et 12 kg.

Le volant fait de plumes (la jupe) et de liège (le bouchon) ou de matière synthétique pèse 5 grammes. Sa forme conique détermine un freinage important en fin de trajet ce qui imprime au volant une trajectoire spécifique (effet parachute).

## **3/ Comptage des points**

### - Commencer le match :

Tirer au sort avec une pièce ou un volant. Le vainqueur a soit le choix de servir ou de recevoir en premier ; ou bien le choix du terrain.

### - Position au service :

Au début d'un set, le serveur et le receveur se tiennent dans la zone de service de droite (faisant face au filet). Le service se fait donc en diagonale. Si le score du serveur est pair, le serveur se tient sur la partie droite et s'il est impair, sur la partie gauche. Tant que le joueur gagne le point, il continue à servir et s'il le perd, s'est à l'adversaire de servir.

Le match se joue en 2 sets gagnants de 21 points en tie-break. Il faut 2 points d'écart à 21 et on s'arrête à 30. Le joueur qui remporte un set sert en premier dans le set suivant et change de demi-terrain. S'il y a un troisième set, les joueurs tournent à 11 points. Dans chaque set, une pose de 1 minute 30 est possible arrivé à 11 points.

Le serveur doit :

- garder une partie de ses 2 pieds au sol
- frapper la base du volant en premier
- frapper le volant sous la taille et avec le tamis de la raquette plus bas que la main qui tient la raquette.
- Avoir la raquette qui avance en permanence (pas d'arrêt ni de retour en arrière).

En double, les principes de service sont les mêmes qu'en simple. Lorsque l'on récupère le service, si le score est pair s'est le joueur de droite qui sert et s'il est impair, s'est le joueur de gauche.

- Fautes :

- le volant tombe en dehors des limites du terrain. Sur la ligne, il est bon.
- la raquette ou les vêtements d'un joueur touchent le filet alors que le volant est en jeu.
- le joueur frappe le volant au dessus du filet dans le camp adverse ou touche le filet.
- le volant est porté puis lancé lors de l'exécution d'un coup ou frappé 2 fois par la même équipe en double
- le volant touche le corps ou les vêtements d'un joueur, la toiture ou toute autre chose en dehors du terrain
- le serveur manque le volant
- le partenaire du receveur renvoie le service.

## **TECHNIQUE**

Elle est composée d'un large éventail de coups mais aussi de déplacements et repositions spécifiques afin de maîtriser son espace de jeu.

Soulignons que plus les coups sont d'une grande précision, puissants, bien masqués et d'une grande rapidité d'exécution, plus ils relèvent d'un haut niveau technique.

### **- la prise de raquette**

Il existe 5 positions de référence : 12 h, 11h, 9h, 1h, 3h, ainsi que des prises spéciales telles que la prise « raccourcie » et la prise « pince » pour le jeu au filet.

Nous ne retiendrons que la prise 12 h ou de coup droit, appelée prise universelle car elle permet de réaliser un grand nombre de frappes (dégagement, amorti, contre-amorti, slice, drive) et la prise revers 3 h, pour exécuter les coups sur la gauche du joueur droitier :

- pour la prise 12 heures (universelle), la partie supérieure du cadre doit indiquer 12 h dans le cadran d'une montre. Le pouce et l'index forment un « v » et la tranche de la raquette doit se situer au milieu de cet angle ;
- pour la prise 9h (coup droit), il suffit, à partir de la prise 12h, de faire tourner la raquette d'un quart de tour et de placer son pouce en opposition au manche.

### **- la position d'attention**

Avant de frapper et de se déplacer, le joueur doit adopter une position d'attention à proximité du centre du terrain (centre du jeu). Il effectue un sursaut de démarrage juste avant la frappe de l'adversaire afin de réaliser rapidement et efficacement son déplacement. Il est sur la plante des pieds, jambes semi-fléchies, buste droit, raquette devant soi au niveau de la taille, en prise universelle.

### **- les déplacements**

Le joueur est maintenant prêt à se déplacer. La technique spécifique des déplacements est fondamentale pour frapper le volant dans de bonnes conditions d'équilibre notamment. Le but étant d'aller vers le volant le plus rapidement possible, avec un minimum de pas. Ils s'exécutent en pas chassés, mais aussi en pas croisés ou courus. Orientés vers l'avant l'arrière ou les côtés (6 directions), il s'agit de trouver celui qui convient le mieux à chacun pour aller vite et être équilibré.

### **- les frappes**

**Les frappes de fond de court**, appelées aussi coups droits haut ou frappes « main haute », ce sont : le dégagement, le smash, l'amorti. Les points communs entre ces 3 coups sont :

**La préparation** : elle commence avec le déplacement vers le volant et s'effectue par une rotation des épaules de 90° pour la mise de profil

**Le coude** : il est tiré vers l'arrière, légèrement en dessous de l'épaule

**Le poids du corps** : il est sur la jambe arrière, pied parallèle au filet

**La rotation et l'extension de la hanche** : elles facilitent le ramené du coude (droit) haut vers l'avant, pendant que la tête de raquette descend dans le dos et que le poids du corps passe de la jambe droite à gauche.

**La frappe du volant** : elle se fait bras tendu, devant soi. Selon le coup exécuté, les vitesses et les directions varient.

Soulignons que la maîtrise du fond de court est primordiale en badminton. Il est préférable de frapper le volant en coup droit même s'il existe le revers haut de fond de court que

nous n'abordons pas. Un joueur expert est capable depuis le fond de son terrain de renvoyer le volant dans n'importe quelle zone adverse du côté adverse. La fréquence des coups de fond de court est plus importante en simple que celle des coups réalisés au filet.

### Les spécificités des frappes hautes

	Dégagement de fond de court	Amortie de fond de court	Smash
Trajectoire et utilisation tactique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- caractéristique du jeu de simple</li> <li>- chute du volant sur la ligne du fond en passant haut pour obliger l'adversaire à reculer</li> <li>- en défense, coup d'attente pour ralentir le jeu afin de se replacer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- coup d'attaque qui oblige l'adversaire à se déplacer</li> <li>- en cloche : très près du filet, déplace beaucoup l'adversaire</li> <li>- tendu : accélère le jeu et doit tomber près de la ligne de service</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- coup d'attaque qui accélère le jeu</li> <li>- utilisé pour conclure un échange ou dépasser un adversaire</li> <li>- dépense énergétique importante</li> </ul>
Impact et fin de geste	<ul style="list-style-type: none"> <li>- volant frappé au dessus de soi</li> <li>- accentuer la pronation du poignet en accélérant</li> <li>- finir en pronation, raquette à l'extérieur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- volant frappé au dessus de soi</li> <li>- freiner la rotation avant-bras/ bras</li> <li>- pousser le volant et non le frapper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- volant frappé nettement devant soi, en avançant, tamis vers le sol</li> <li>- accentuer la vitesse de la raquette et finir devant soi, à la taille, le coude haut</li> </ul>
Points clé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- extension avant-bras/bras à la frappe</li> <li>- accélération de la raquette en rotation</li> <li>- frapper en avançant, coude haut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- masquer le plus longtemps possible</li> <li>- pousser le volant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reculer davantage avant la frappe pour frapper devant en avançant</li> <li>- accentuer l'étirement du membre supérieur avant la frappe pour utiliser le retour réflexe</li> </ul>
Principaux défauts	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frapper de face, bras cassé, uniquement avec la main</li> <li>- reculer en frappant</li> <li>- manque d'accélération</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- coup téléphoné</li> <li>- frappe trop basse, le coude tombe</li> <li>- arrêt de la frappe</li> <li>- pas de transfert du poids du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre le volant trop bas ou trop au-dessus</li> <li>- ne pas avancer</li> <li>- raideur du membre supérieur</li> </ul>

### - le jeu au filet

Il se distingue du jeu de fond de court car il n'exige pas autant de force et requiert surtout du toucher. Le volant doit être intercepté le plus tôt possible, ceci afin de produire des trajectoires plutôt descendantes et donc offensives. Les différents coups au filet sont : le contre- amorti (coup droit et revers), le lob défensif ou offensif (Cd et R), le rush ou attaque au filet.

## Les frappes au filet

	contre- amortie	lob	rush
Trajectoire et utilisation tactique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avancer l'avant-bras vers le filet</li> <li>- simple opposition au volant qui doit retomber très près du filet pour faire effectuer un grand déplacement à l'adversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le coude reste fixe et haut (au niveau de la bande du filet)</li> <li>- rotation et détente vive du poignet</li> <li>- pour feinter l'adversaire il faut masquer le coup le plus longtemps possible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plan du tamis parallèle et au dessus du filet</li> <li>- piquer le volant par rotation vive du poignet</li> <li>- efficace pour accélérer le jeu, conclure le point, ou dépasser l'adversaire</li> </ul>
Impact et points clé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre le volant haut et le plus tôt possible le coude reste haut</li> <li>- être équilibré, appui sur fente avant et après la frappe, buste droit</li> <li>- se donner des possibilités de feintes</li> </ul>		

### Les points communs pour ces trois coups sont :

- appui sur la jambe droite, en fente avant, les pieds perpendiculaires à l'axe du déplacement ;
- buste droit ;
- bras légèrement fléchi, raquette quasi horizontale, tamis juste sous la main, plus ou moins ouvert vers le filet, le plus haut possible par rapport à la bande du filet.

### Il existe aussi les frappes à mi-court.

Cette surface de jeu va de la ligne de service court à la ligne de service long de double. Elle représente la zone de jeu la plus souvent atteinte par les joueurs débutants, alors que Les experts l'utilisent stratégiquement pour produire des coups très variés en attaque et en défense, côtés coup droit et revers.

**Les coups d'attaque** sont par exemple le smash, le lob et le dégagement offensif, le drive (trajectoire parallèle au sol), le rush.

**Les coups défensifs** sont par exemple la défense bloquée, la défense tendue ou lobée, le lob défensif, toujours en coup droit et revers. Nous avons décrit la technique du smash et du lob précédemment.

Au niveau de jeu choisi, nous n'envisageons pas de décrire les autres coups cités ci-dessus, si ce n'est la défense bloquée, la plus facile à réaliser selon nous, face à un smash adverse. Il s'agit de faire opposition au volant, sans préparation, plan de frappe devant soi, tamis orienté plus ou moins vers le haut selon la hauteur du volant reçu et vers la droite ou la gauche selon la zone visée.

# **TACTIQUE**

Nous définissons la tactique comme un choix de solutions planifiées et exécutées lors de situations de jeu en compétition.

Quel coup doit être réalisé et pourquoi ?

Soulignons tout de même qu'il est nécessaire de maîtriser la technique des coups et des déplacements pour maîtriser les différentes phases tactiques. Tactique et technique forment donc un tout. Nous allons énoncer quelques règles tactiques fondamentales :

- toujours se déplacer vite vers le volant afin de se donner un maximum d'alternatives de frappes et de priver l'adversaire de temps ;
- privilégier le coup droit par rapport au revers lors d'un coup haut car on a plus de possibilités de variation de coups et on peut tout le temps observer l'adversaire ;
- exploiter la largeur et la longueur des coups, être capable de jouer dans les quatre coins du terrain.

Soulignons que c'est sur la longueur des coups qu'un grand nombre de matches, même de haut niveau se jouent.

Il s'agit donc de faire en sorte que l'adversaire soit en difficulté en étant soi-même le plus à l'aise possible.

Il est pour cela important de prendre en compte ses propres points forts et points faibles, ainsi que ceux de l'adversaire. Les circonstances extérieures telles que la plus ou moins grande rapidité des volants, la hauteur du plafond, la qualité du sol, de l'éclairage sont également à prendre en compte.

Des matches d'entraînement avec des conditions imposées peuvent permettre de s'entraîner à des types de jeux spécifiques et d'apprendre à jouer contre des adversaires de styles différents. Exemples :

- Jeu sans dégagement : le joueur s'exerce à un jeu offensif ou il tente constamment de mettre l'adversaire en position défensive.
- Jeu sans smash : le joueur cherche à promener l'adversaire en réalisant des dégagements ou des amortis bien placés.
- Jeu sans lob : peut être utilisé à la fois en simple et en double. Le joueur oblige son adversaire à frapper le volant par en dessous, ce qui réduit ses possibilités de choix.

## **Tactique en simple**

En plus d'appliquer les règles énoncées précédemment, le joueur doit toujours utiliser le chemin le plus court et le plus rapide vers le volant. La position de démarrage idéale se situe près du centre de son demi-terrain afin d'être à équidistance de tous les coins du court. Ce secteur est appelé centre du jeu.

- Le service : le service long est le plus souvent utilisé pour pousser l'adversaire au fond du court. Toutefois, le service court peut surprendre de temps en temps, notamment lorsque l'adversaire anticipe vers l'arrière. On privilégie le service long au centre car lorsqu'il est placé latéralement, on s'expose à un retour droit qui atteint donc plus vite le coin du court et nous prive de temps.

## **Tactique en double**

Le jeu de double se déroule à un rythme plus soutenu que celui du simple. Le principal objectif est de faire en sorte que les adversaires ne puissent pas attaquer. Il s'agit donc de rabattre vers le sol un maximum de volants en amortis ou en smash afin d'obliger les adversaires à lever les volants pour pouvoir attaquer.

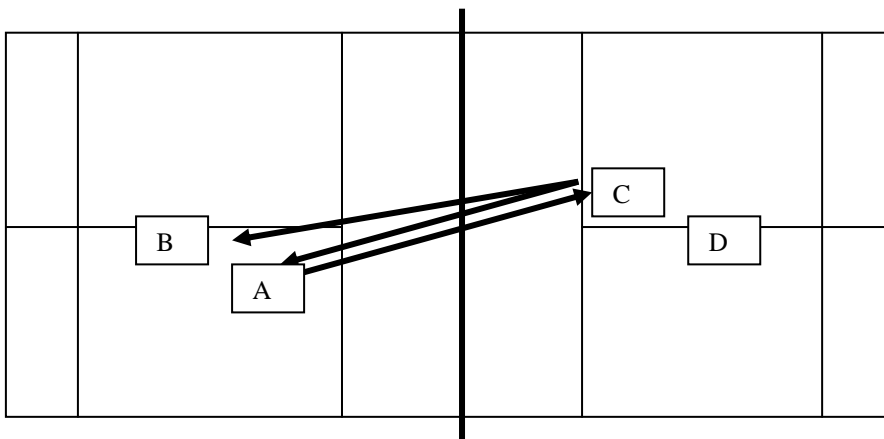
- Quand on **attaque**, on se place dans une position avant-arrière, le joueur de derrière assurant les attaques depuis le fond et le joueur avant depuis le filet. Ce dernier se place au niveau de la ligne de service court, raquette haute (niveau poitrine) pour pouvoir frapper les mauvais retours.
- Quand on **défend**, on se place côte à côte et chaque joueur est responsable de son demi-terrain.

Soulignons l'importance du service en double, le plus souvent court afin que l'adversaire ne puisse pas attaquer. Encore une fois, il faut penser à varier les mises en jeu (court, croisé, haut, tendu) pour créer l'incertitude. Face à ces services courts, plusieurs tactiques sont possibles. Il s'agit d'une phase de jeu favorable aux apprentissages tactiques chez les élèves :

### - Les tactiques de réception du service court en double

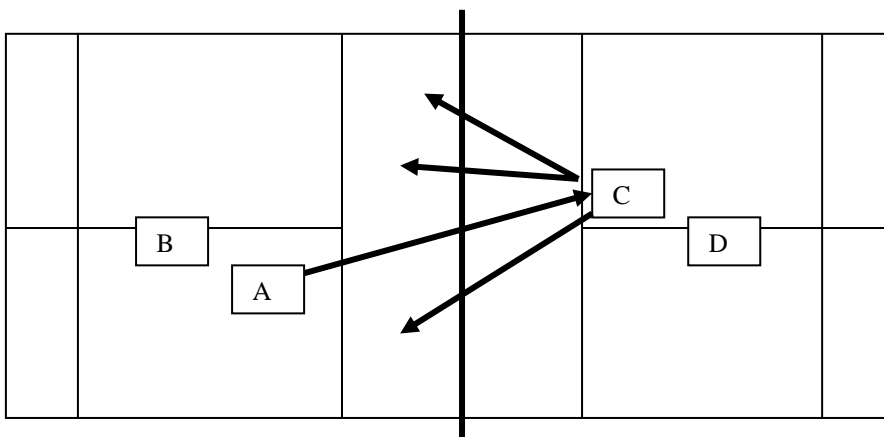
- l'attaque au filet : le relanceur (C) renvoie rapidement sur le serveur (A) ou son partenaire (B)

Figure : l'attaque au filet



- l'amorti : le relanceur (C) renvoie très court pour obliger le serveur (A) ou son partenaire (B) à lever le volant

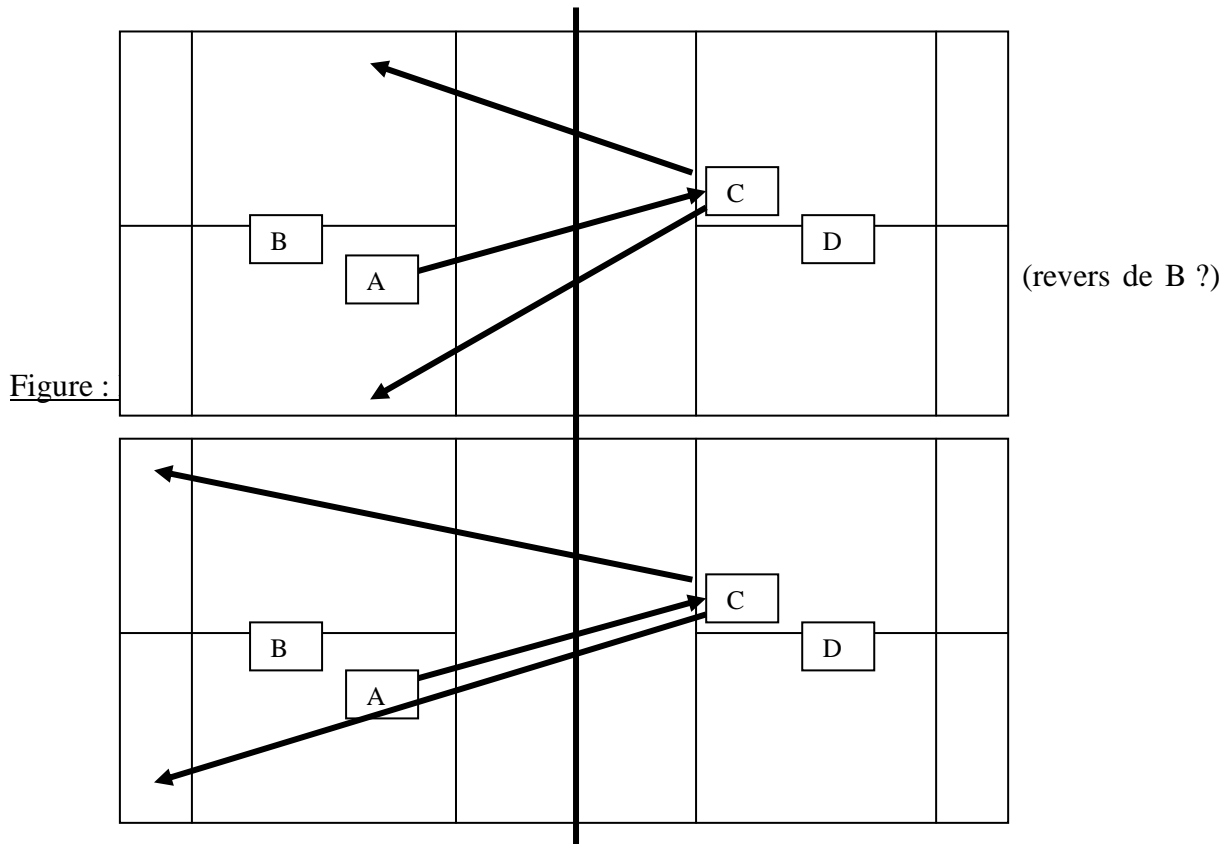
Figure : l'amorti





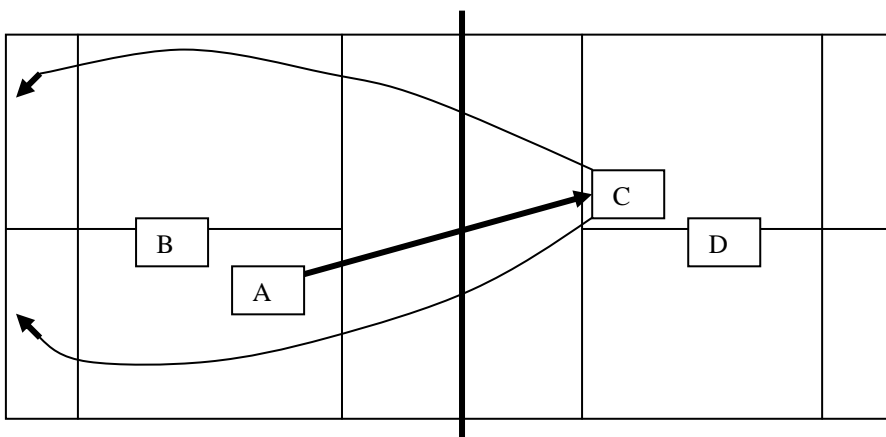
- le retour placé mi-long : le relanceur (C) renvoie latéralement à une distance mi-longue qui concerne le serveur (A) et son partenaire (B) et les fait hésiter

Figure : le retour placé latéral



- le lob : le relanceur (C) renvoie un lob vers un des deux angles dans le cas où B a un smash faible (ou en cas d'urgence)

Figure : le lob



### Particularités du double mixte :

Tactiquement, c'est sans doute la discipline la plus difficile du badminton car les partenaires ont des capacités physiques très différentes qu'il s'agit d'exploiter le plus rationnellement possible lors du jeu. Les principes tactiques énoncés précédemment sont aussi valables en mixte et la principale différence réside dans le fait que la femme se retrouve le plus souvent possible au filet et l'homme en zone arrière.