Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 10

Artikel: Badminton : entraînement des jeunes

Autor: Müller, Thomas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998631

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Badminton: entraînement des jeunes

Thomas Müller, expert J+S
Traduction: Yves Jeannotat

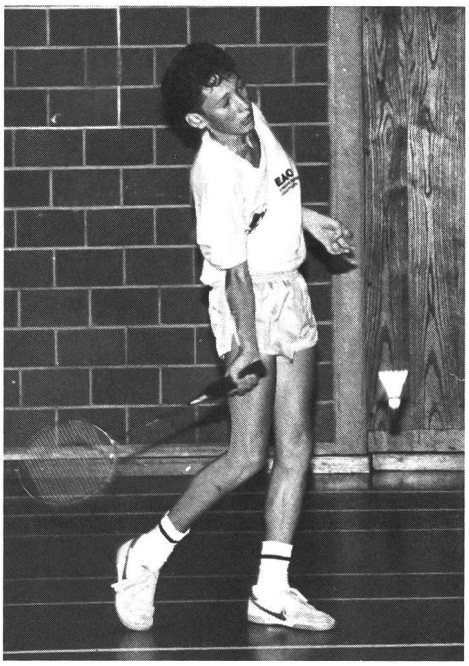
Expert J+S, Thomas Müller est aussi membre de la Commission de branche sportive et entraîneur de la Fédération suisse de badminton (FSB). Il a remporté, en son temps, plusieurs titres nationaux, en simple et en double. Il est actuellement responsable de la préparation des joueurs au Club de badminton d'Uzwil, et ce avec un indiscutable succès. Par l'article qui suit, il propose aux spécialistes de ce sport sa conception de l'entraînement des jeunes. Il répartit ces derniers en quatre catégories d'âge: de 6 à 9 ans, de 10 à 12 ans, de 13 à 15 ans et de 16 à 18 ans. (Y.J.)

Première catégorie d'âge (de 6 à 9 ans): l'initiation

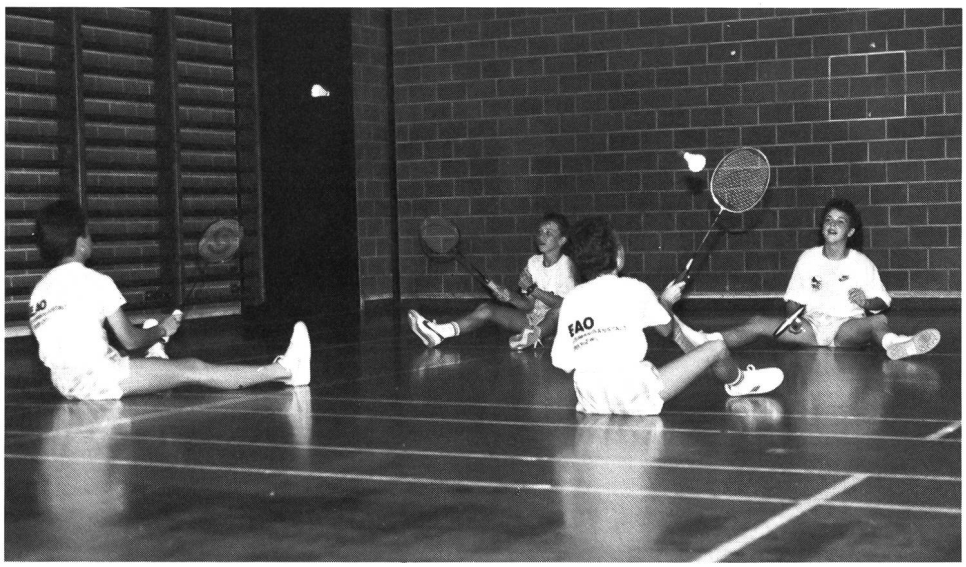
Durant cette phase, il importe avant tout de familiariser l'enfant avec la raquette et avec le volant. On y parvient en organisant de petits jeux dans lesquels interviennent ces deux accessoires, de même qu'à l'aide d'exercices dits d'accoutumance, tels qu'expédier le volant en un point précis ou procéder à des passes en étant assis ou debout sur un banc suédois ou, encore, jouer avec deux raquettes, etc. De prime abord, on initie les petits aux coups les plus importants (le service, le dégagement, l'amorti, le lob, le smash) et au jeu au filet. Cet apprentissage élémentaire fait appel à des exercices extrêmement simples, exécutés en restant sur place, et permettant de mettre essentiellement en évidence le déroulement des mouvements. A cet âge, c'est la perception visuelle qui est la plus importante. L'entraîneur ou le moniteur doivent le savoir et en tirer parti au mieux en faisant des démonstrations fréquentes et très précises.

Durant cette phase, on introduira également la technique de déplacement, mais sans l'intégrer encore aux exercices spécifiques. En d'autres termes, on apprendra tout simplement aux enfants à courir sans raquette ni volant, mais en fonction des déplacements exigés par le badminton: courir à reculons par exemple, quelque chose de tout à fait inhabituel pour les jeunes de cet âge et qu'il faut donc leur enseigner spécialement. Il n'est pas trop tôt, non plus, pour que les futurs joueurs apprennent les règles de jeu les plus importantes du badminton. En général, avec les petits, on travaille en simple sur la moitié du terrain.

C'est ainsi qu'ils apprennent le mieux à jouer «droit» et à varier les coups «longs» et les coups «courts». Le double est plutôt secondaire à ce moment de l'apprentissage et, si l'on décide de l'appliquer, on le fera en plaçant un joueur devant et un joueur derrière, ou un de chaque côté du camp.



Les jeunes de 10 à 12 ans cherchent à automatiser les coups. Ici, le service.



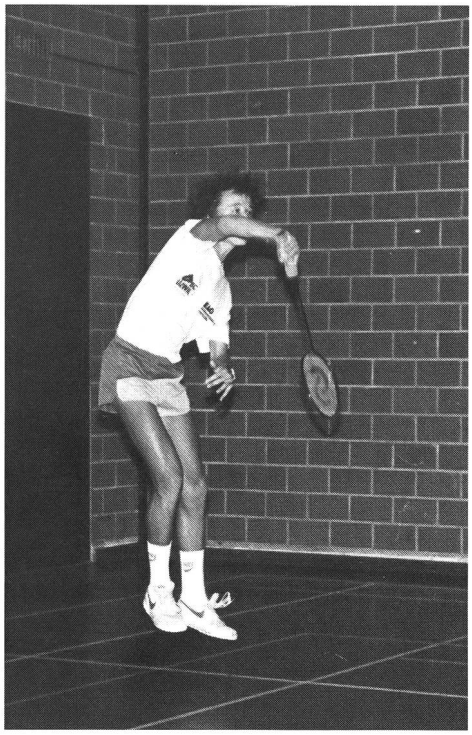
Exercices d'accoutumance: par exemple, se passer le volant assis.

Deuxième catégorie d'âge (de 10 à 12 ans): l'automatisation

Le moment est arrivé d'automatiser les principaux coups à l'aide de combinaisons très simples, et de commencer l'apprentissage des revers et des feintes diverses.

Quant à la technique de déplacement, elle est partiellement intégrée à des combinaisons de coups. Par exemple: service – 3 dégagements – amorti – amorti au filet – lob – etc.

C'est aussi l'âge durant lequel il convient d'accorder suffisamment d'attention au travail de la coordination des mouvements (adresse, habileté) par le biais d'exercices spécifiques du badminton. L'accent doit être mis sur le jeu au filet. En outre, les notions tactiques de base doivent faire leur apparition, en simple aussi bien qu'en double (système de l'aiguille aimantée), puisque l'on commence à engager les enfants dans la compétition. L'assistance et les conseils de l'entraîneur ou du moniteur revêtent, dès lors, une importance accrue, le comportement général des jeunes se modelant progressivement sur les directives qu'ils reçoivent.

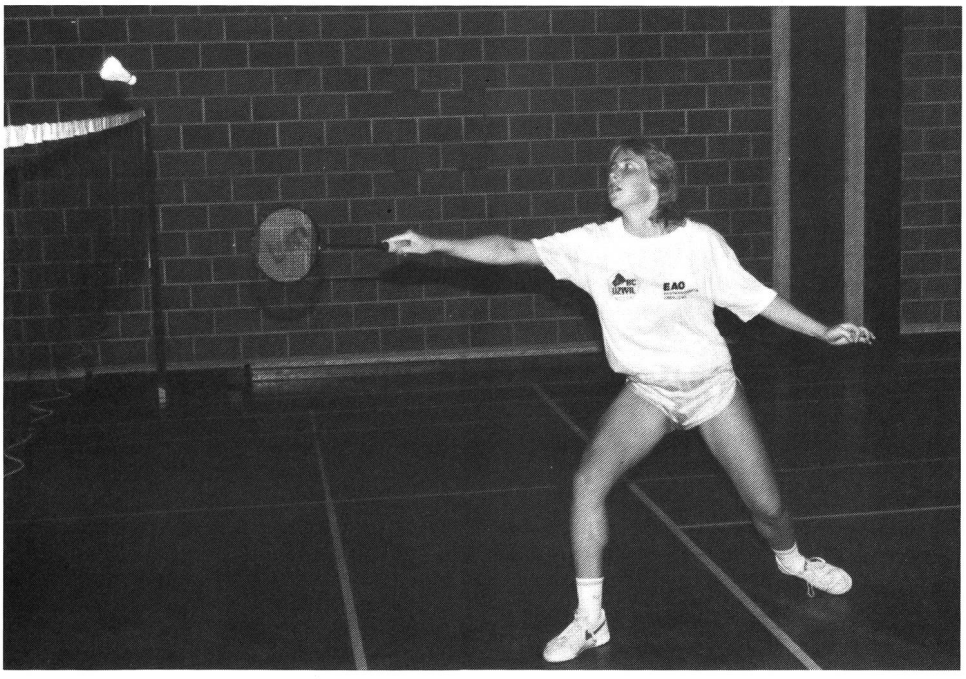


Entre 13 et 15 ans, il est temps d'introduire les coups propres à la compétition; ici, un smash «sauté».

Troisième catégorie d'âge (de 13 à 15 ans): l'entraînement

Les adolescents ont maintenant atteint l'âge de s'entraîner régulièrement, parfois jusqu'à 4 fois par semaine. En tête du programme: les exercices combinant coups et déplacements. Les aspects tactiques, techniques, de même que ceux touchant à la condition physique sont de plus en plus mis en évidence et l'attention se concentre, maintenant, sur l'efficacité des coups: dégagements en direction de la ligne de fond ou smashes puissants et précis vers la ligne latérale, etc. L'exécution des coups est toujours plus influencée par la compétition avec, en particulier, l'accélération des phases d'élan et de frappe; en outre, le fameux mouvement du corps vers l'avant, lors du dégagement haut, prend sa véritable forme, à savoir celle d'un mouvement rotatif.

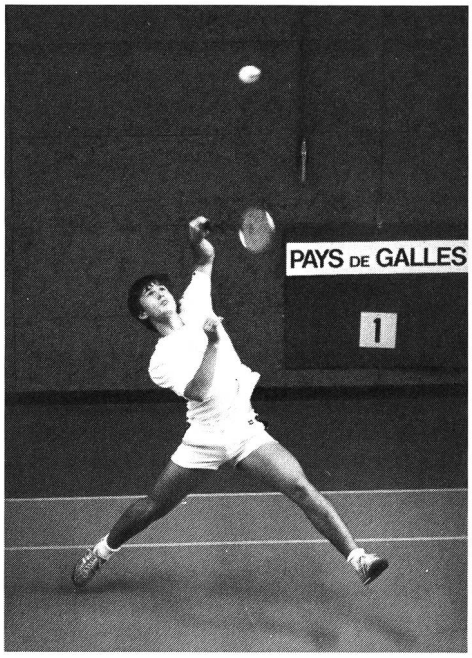
Dès lors, tous les coups sont liés à des feintes, et l'on introduit, aussi, l'apprentissage des coups spéciaux, tels que l'amorti et le smash coupés, l'amorti bas, le coup droit et le revers. La tactique est consolidée en simple et en double surtout (système de l'aiguille aimantée) et son application élargie par une participation accrue à la compétition. Il est également temps de procéder à un entraînement régulier de condition physique, sous forme de circuits et de course à pied.



Au filet, il faut souvent aller chercher le volant très loin.

Quatrième catégorie d'âge (de 16 à 18 ans): la compétition

A cet âge, les adolescents deviennent des compétiteurs qui s'entraînent jusqu'à cinq fois par semaine. Le travail technique des coups s'enrichit de nouveaux éléments tels que la précision, la vitesse d'exécution, l'imagination. On se sert encore d'exercices exclusivement techniques pour affirmer les coups (correction de détails), mais ils sont presque toujours individuels à ce niveau.



En ce qui concerne la tactique, il s'agit surtout d'exercer certains traits spécifiques du double, alors qu'en simple, elle se consolide à l'expérience de la compétition.

Parvenus à ce point d'apprentissage et de maîtrise du badminton, les jeunes intègrent d'eux-mêmes le travail de la condition physique à l'entraînement de routine, sans oublier les exercices d'étirement (stretching) dont aucun sport ne peut plus se passer.

Pendant la «saison», qui va de septembre à avril, les jeunes joueurs sont engagés pratiquement chaque fin de semaine dans la compétition, car la plupart disputent, à côté des tournois de juniors, le championnat interclubs avec la société à laquelle ils sont affiliés. Ceux qui, en plus, font partie du cadre national, n'ont plus guère de temps à disposition pour faire autre chose que du badminton! ■