



Comité Départemental  
du Doubs  
**BADMINTON**

Saison 2014-2015

Stage U13  
Collectif Départemental

Compte rendu destiné aux familles, présidents de clubs, responsables jeunes, responsable ETR et membres du comité directeur du CODEP 25.

## Compte Rendu de la journée

**Thème général :** la fixation au filet

**Objectifs :**

- La régularité dans l'échange
- La préparation de la raquette en zone avant



**1<sup>er</sup> rang** (de gauche à droite) : Léo MICHEL (BVV), Eloi LAURENT (BABADOUC), Olivier CHARLES (BCE), Lana CESARI (BVM), Florian JEANNERET (BABADOUC), Jules WIDMER (BABADOUC).

**2<sup>ème</sup> rang** (de gauche à droite) : Mailys BIACHE (BEES1), Aurore BOURDENET (BABADOUC), Maëva LOMBARD (BCPM), Melody MICHEL (BVM), Noé MONFRAY (ASPTT), Théophile SCHULER (ASPTT), Aymeric LAMENDIN (BVM), Cyril VIEILLE (CODEP 25), Lysandre LOCATELLI (BABADOUC).

---

## Encadrement

### Responsable de la journée

Cyril VIEILLE, salarié du CODEP 25  
DAB et Licence STAPS

### Encadrant

Maïlys BIACHE  
B.E.E.S 1

## Date

Mardi 21 octobre, 9-17h

## Lieu

Gymnase de la Prairie  
Baume-les-Dames

---

## Déroulement de la journée :

**9h** : Accueil et temps d'échange

**9h15 – 9h45** : Échauffement et travail physique combinés

- Agilité et vitesse d'exécution des membres inférieurs
- Renforcement musculaire (fentes avant)
- Gainage
- Explosivité
- Shadows

**9h45 – 10h00** : Technique des membres inférieurs en fond de court

- Exercices de rotation en extension en fond de court.
- Comprendre l'intérêt de la rotation pour un remplacement rapide et dynamique

**10h00 – 10h30** : La régularité dans l'échange

- Routines en poste fixe : Lob / Amorti Fond de Court / Lob / Amorti....etc.
  - o Série en jeu droit : se concentrer sur la rotation en fond de court
  - o Série en croisé : initiation slice
- Concours par catégorie : record du nombre d'échanges ! Objectif du concours : stimuler la motivation par un travail ludique, mais sérieux, en cohérence avec l'objectif des exercices.



### 10h30 – 12h00 : La fixation au filet (côté coup droit)

- Exercice de contre-amorti et de lob côté coup droit, en multivolant
  - Tenue et préparation de la raquette
  - Déplacement vers la zone avant
  - Flexion du coude et du poignet



- Travail axé sur l'intérêt tactique de la préparation de la raquette : pourquoi faire la même préparation pour un lob ou un contre-amorti ?
  - Fixer l'adversaire, retarder l'information de l'action réalisée (lob ou contre-amorti) pour le surprendre
  - Note : les encadrants ont, tout au long des exercices, expliqué l'intérêt de ces exercices pour un match en compétition. Il est primordial de faire du lien entre exercices d'entraînement et match.

### 12h – 13h30 : Pause de mi-journée

- Repas
- Diffusion des photos de la matinée sur ordinateur
- Temps d'échanges et discussion : amener le jeune à réfléchir sur l'intérêt des exercices réalisés le matin.

### 13h30 – 14h : Echauffement, remise en route

- Mobilisation articulaire
- Travail d'équilibre et de gainage

### 14h – 14h30 : Explosivité du déplacement vers la zone avant

- Enchaîner une suite d'actions explosives
- Situation en multi volant :
  - A envoie un volant haut mi-court
  - B demi-smash sur A
  - A défend court
  - B termine le point = attaque au filet
- Objectif : se déplacer rapidement vers la zone avant et être en avance sur le volant.



### 14h30 – 15h00 : La fixation au filet (côté revers)

- Mêmes exercices que ceux réalisés le matin, en côté revers cette fois.
  - Prendre le volant haut (au niveau de la bande) !
  - Jambe côté raquette devant
  - Flexion du coude
  - Position du pouce sur le manche
  - Pose du pied au moment de la frappe
- Intérêt de la fixation au filet
- Taille des cibles réduites en fonction du niveau de chacun



### 15h00 – 16h00 : Application de la fixation au filet

- Routine :
  - Service long
  - Dégagement
  - Amorti fond de court
  - Contre amorti
  - Contre amorti
  - Lob



**Objectif :** proposer des exercices évolutifs pour amener à une situation de match !

- Sur cette routine, les jeunes ont été volontairement « brassés » pour que les jeunes les plus en difficulté puissent réussir avec un autre plus à l'aise.
- L'association Poussin/Benjamin s'est révélée efficace et ont mis les jeunes poussins en réussite.
- **Matches à thème :**

**Objectif :** appliquer la fixation au filet sur la fin de la routine pour surprendre mon adversaire

○ **Situation 1**

**Consigne :** Débuter l'échange avec la routine travaillée (3 volants longs / 2 volants courts), puis échange libre.



- Service long
- Dégagement
- Amorti fond de court
- Contre amorti
- Contre amorti
- **Coup libre !**

- 5 points si je réussis un contre-amorti ou un lob sans que l'adversaire ne réussisse à toucher le volant.
- Pas de point pour le joueur tant que la routine n'a pas été terminée.



○ **Situation 2 :**

**Consigne :** Smash et Drive interdits

- 10 points si je réussis un contre-amorti ou un lob sans que l'adversaire ne réussisse à toucher le volant.

**16h :** Goûter

**16h00 - 16h45 :** Matches (sous forme de poules par niveau)

## 16h45 – 17h : Bilan de la journée et étirements



### Points forts :

- Une bonne ambiance générale
- Des jeunes sérieux, impliqués et motivés
- Facilité d'application des consignes
- Bonne répartition des rôles entre les deux encadrants
- Progrès au fil des exercices dans la régularité (ex : routines)
- Bonne adaptabilité des encadrants



### Points faibles :

- Travail de déplacement vers l'arrière à revoir pour certains jeunes
- Si les jeunes ont des coups offensifs performants, ils n'ont pas toujours la capacité de défendre leurs propres coups (!). Cela peut être un objectif à travailler pour un prochain stage.

**Bilan rédigé par Cyril VIEILLE, agent de développement CODEP 25.**