



Comité Départemental
du Doubs
BADMINTON

Saison 2014-2015

Stage U17
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^{er} rang (de gauche à droite) : Maïlys BIACHE (BEES 1), Niels DROMARD (ASPTT), Victor LECUELLE (ASPTT), Matis MAISONNEUVE (BVM), Antoine GARRY (BCE), Emile MICHEL (BVM)

2^{ème} rang (de gauche à droite) : Deborah LOICHAT (BCPM), Julie MARZIO (ASPTT), Salomé MONFRAY (ASPTT), Julia RAZZOLINI (ASPTT), Aurore BOURDENET (BABADOUC), Maelle CHARLES (BCE), Léa CUPILLARD (BVM), Tom GRANDJACQUET (ASPTT), Léo LUZY (BVV), Antoine COURTOT (ASPTT), Cyril VIEILLE (Salarié CODEP 25), Florian MICHEL (encadrant bénévole)

Encadrement

**Responsable Collectif
Départemental**
Cyril VIEILLE, Salarié
CODEP 25
DAB et Licence STAPS

Entraîneur
Mailys BIACHE
BEES 1

Encadrant bénévole
Florian MICHEL
Module Technique

Date et Lieu

Jeudi 23 octobre à Valdahon



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
 - o Série en alterné : enchaîner Amorti fond de court droit – remplacement - 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 – 11h30 : La fixation au filet : Spin-in / Spin-out / Lob (côté coup droit)

- Exercice de contre-amorti avec spin-in et spin-out, et de lob côté coup droit, en multivolant :
 - o Tenue et préparation de la raquette
 - o Déplacement vers la zone avant
 - o Flexion du coude et du poignet
 - o Gestuelle spécifique au spin
 - o Objectif du spin : faire tourner le volant.
Pourquoi ? Pour mettre en difficulté l'adversaire dans son retour de spin en match.
- 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.

11h30 – 12h : Matchs à thème

Matchs en lien avec la régularité, mais aussi et surtout pour appliquer et mettre en valeur les coups au filet : lob et contre-amorti.

Ex : Lob ou contre-amorti gagnant = 5 points !

12h – 13h30 : Pause de mi-journée

- Repas
- 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
- Course relais par 2 : agilité et maniabilité tout en étant rapide ! Handicap pour les meilleurs (distance plus longue à parcourir que les autres).

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

- Enchaîner une suite d'actions explosives
- Objectif : se déplacer rapidement vers la zone avant et être en avance sur le volant.



- 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
- Situation de match :
 - Débuter le point par service mi- court / smash / défense courte / Attaque au filet OU contre-amorti.... Ensuite les coups sont libres. Logiquement, le serveur perd le point !



14h30 – 15h00 : La fixation au filet : spin-in, spin-out et lob (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

- Intérêt de la fixation au filet



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



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

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

- 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. Il faut apprendre à progresser avec un joueur plus faible en face de soi.

- S'appliquer à une même préparation pour le contre-amorti comme pour le lob.

→ Jambe côté raquette devant ! ;-)

- **Même routine :**

- Objectif : faire durer l'échange le plus longtemps possible
- Si faute : gainage en attendant que toutes les paires aient perdu la routine (faute)

- **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

- 5 points si je réussis un contre-amorti, un lob ou une attaque au filet sans que l'adversaire ne réussisse à toucher le volant.



16h : Goûter



16h00 - 16h45 : Matches (tableau à 16 joueurs, tous mélangés, avec consolante afin que chacun joue 4 matchs)



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

Points forts :

- Une bonne ambiance générale
- Des jeunes globalement sérieux, impliqués et motivés
- Apprentissages tout en prenant plaisir
- Présence d'un bénévole encadrant en plus pour corriger
- Bonne entente et bon roulement entre les 3 encadrants
- Satisfaction générale des jeunes en fin de journée

**Points faibles :**

- Température du gymnase (!) : env. 12°C
- Besoin de recadrer certains jeunes pour les ramener à un travail sérieux et discipliné (avec une certaine souplesse de la part des encadrants, qui comprennent bien que toute une journée de stage peut être longue pour certains).

Merci à tous les jeunes pour leur implication.

Merci à Maïlys et Florian pour l'encadrement.

Enfin, merci à M. Dromard pour la qualité de ses photos !

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