

Document réalisé par la
Direction Technique Nationale
avec la participation de Sylvain BOUILLET,
coordonnateur de l'ETR
de la ligue de la région Centre.

Conception & Réalisation : MPO - 06 09 75 03 43 - Impression : PATON



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
BADMINTON

9-11 avenue Michelet
93583 Saint-Ouen Cedex
Tél. 01 49 45 07 07
Fax 01 49 45 18 71
Email : ffba@ffba.org



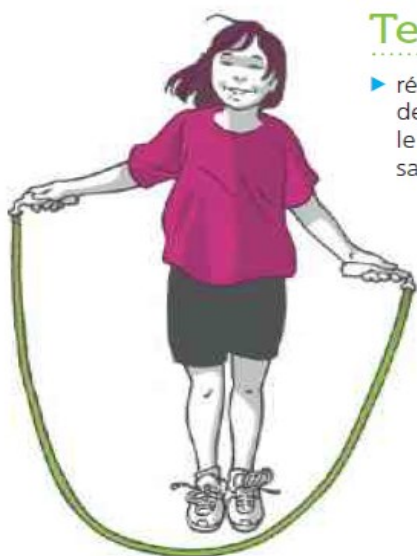
Livret
du jeune joueur

MiniBad

▷ Motricité

10 le saut à la corde

Je suis capable de sauter à la corde.



Test

- réaliser **20 tours**
de corde à sauter
le plus vite possible
sans s'arrêter



Validation

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

MiniBad
motricité

Club

Nom du responsable
de l'école de jeunes

Livret délivré le
..... / /

Signature du titulaire



date de naissance

nom et prénom

Voici ton 2^e livret pour t'aider à améliorer tes déplacements sur le terrain de badminton.

Utilise ce livret CHEZ TOI à ton propre rythme, en
complément des séances de ton club.

Tu trouveras dans ce carnet 10 tests pour
t'apprendre à bien poser tes pieds (tes appuis) au
sol et à te déplacer plus efficacement.

Lorsque tu penses maîtriser un exercice, demande
au responsable de ton club de le valider.
Tu pourras alors passer à l'étape suivante.



Bravo

pour tes progrès !

Tu as réussi l'ensemble
des tests de ce 2^e livret.
À bientôt pour les
épreuves du **PassBad** !

Quelques recommandations pour t'aider à **RÉUSSIR** les tests.

Au badminton, il faut
apprendre à **maîtriser**
son équilibre et à avoir
de **bons appuis** pour se
déplacer correctement.

À chaque fois que tu poses un pied au sol,
tu réalises ce que l'on appelle un appui.
Les appuis dynamiques vont te permettre de
réagir, démarrer et te déplacer rapidement.

*Essaie de conserver cette
attitude durant les tests.
Ne te penche pas en avant,
cela va t'aider à les réussir.*

N'hésite pas
à demander
conseils au
responsable
de ton club.



Des schémas
vont t'aider à
comprendre les
enchaînements
des tests.



DEVANT
DERRIÈRE
● PIED DROIT
● PIED GAUCHE
1 ORDRE DES POSITIONS

le tourniquet 9

Je suis capable de réaliser de petits pas
très rapides sur place et de réagir pour
faire une pirouette.

Test

- réaliser des petits pas sur place avec une grande fréquence

DROITE le responsable
GAUCHE annonce

- réaliser un tour complet dans le sens annoncé



*Tu ne dois
avoir aucune
hésitation.
La réception du
saut doit être
suivie d'une
reprise d'appui.*



Validation

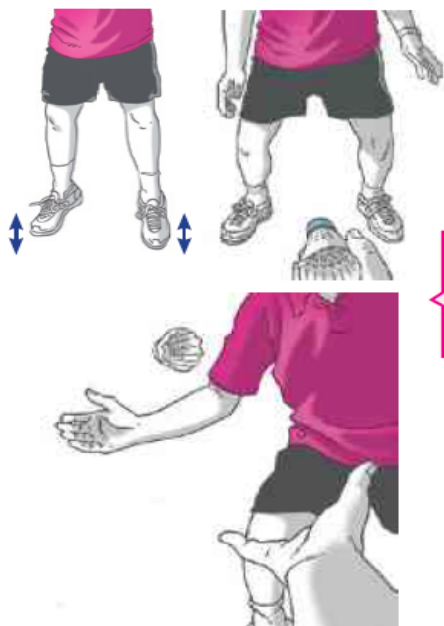
3 réussites minimum sur 5 essais

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

8 le tamtam volant

Je suis capable de réaliser de petits pas très rapides sur place et de réagir pour me déplacer sur les côtés ou sauter et attraper un volant.



Test

- réaliser des petits pas sur place avec une grande fréquence

Le responsable se place en face et lance un volant à 1m à droite ou à gauche.

- réaliser une reprise d'appuis pour se déplacer sur le côté et attraper le volant



Validation

3 réussites minimum sur 5 essais

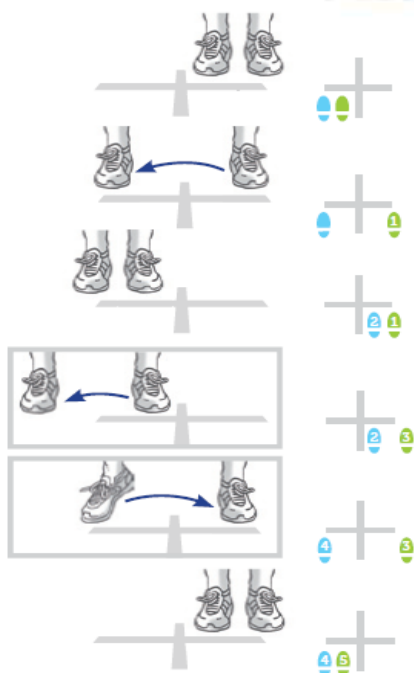
Date

..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

6 le saut du chat

Je suis capable de décaler mes pieds sur les côtés l'un après l'autre.



Test

- déplacer à **droite** le **pied droit**, puis le **pied gauche**
- prendre appui à nouveau sur le pied droit pour pouvoir pousser à gauche > **le pied droit (appui 3) s'écarte à droite**
- déplacer à **gauche** le **pied gauche**, puis le **pied droit**

Enchaînement à exécuter **2 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



Validation

Date

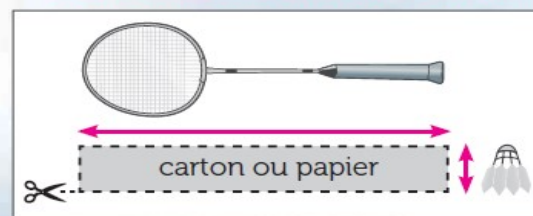
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

Voici le **MATÉRIEL** nécessaire pour réaliser les tests.

Pour utiliser ce livret chez toi, tu as besoin de fabriquer **une croix**.

- 1 • Découpe 2 bandes de papier ou 2 cartons de la dimension suivante :



- 2 • Colle les 2 bandes ensemble :



Pour le dernier test, tu as aussi besoin d'une **corde à sauter**. Elle te servira tout au long de ton parcours de joueur de badminton.



Au badminton, il faut aussi apprendre à effectuer une **reprise d'appuis**.

Une reprise d'appuis consiste à se rendre disponible en effectuant un léger sursaut pour jaillir dans toutes les directions.

Observe les 3 dessins
Si tu fais un grand saut, tu vas perdre du temps. Essaie plutôt d'écarter tes appuis sans trop monter ton bassin.

Cherche bien à rester très dynamique



Exerce-toi autant de fois que tu le souhaites



Cocher la case lorsqu'une étape est validée par le responsable de ton club.

- | | | |
|----------|--------------------|--------------------------|
| Étape 1 | Le zébulon | ☐ |
| Étape 2 | La marelle | ☐ |
| Étape 3 | L'étoile | ☐ |
| Étape 4 | Le clap-clap | ☐ |
| Étape 5 | Le pas malais | ☐ |
| Étape 6 | Le saut du chat | ☐ |
| Étape 7 | Le pas de danse | ☐ |
| Étape 8 | Le tamtam volant | ☐ |
| Étape 9 | Le tourniquet | ☐ |
| Étape 10 | Le saut à la corde | ☐ |

Je suis capable de sauter d'un pied à l'autre en coordonnant un "pied-main opposée".

Test

- ▶ **sauter sur l'appui gauche** en touchant simultanément le **pied droit** avec la **main gauche** devant soi
- ▶ même exercice de l'autre côté
- ▶ **sauter sur l'appui gauche** en touchant simultanément le **pied droit** avec la **main gauche** derrière soi
- ▶ même exercice de l'autre côté

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



Validation

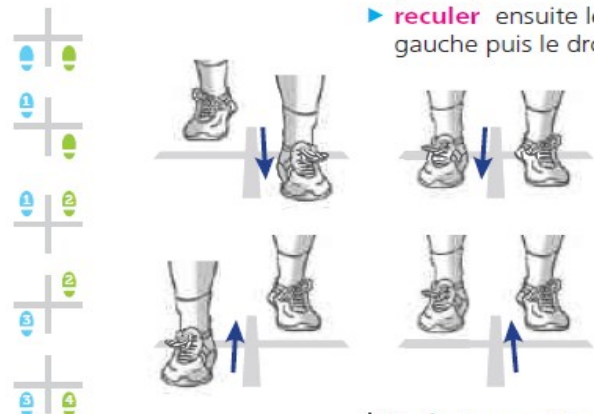
Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

Je suis capable d'avancer et de reculer mes pieds l'un après l'autre.

Test

- ▶ **avancer** le pied gauche puis le pied droit
- ▶ **reculer** ensuite le pied gauche puis le droit



Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



ne pas
toucher
la croix

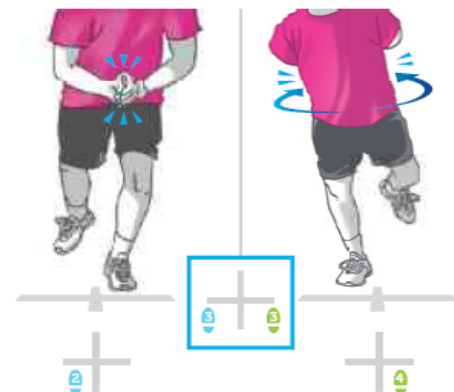
Validation

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

4 le clap-clap

Je suis capable d'enchaîner une reprise d'appuis et un cloche-pied coordonné avec une frappe dans les mains.



Test

- réaliser une reprise d'appuis
- **cloche-pied gauche** en frappant devant
- reprise d'appuis
- **cloche-pied droit** en frappant derrière

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.

Validation



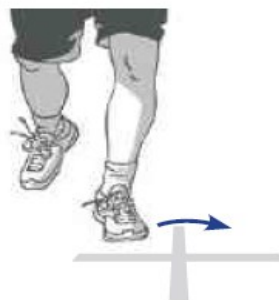
ne pas toucher la croix

Date / /

Signature du responsable de l'école de jeunes :

le zébulon 1

Je suis capable de faire un cloche-pied en sautant sur les côtés.



Test

- enchaîner 2 cloche-pied **gauche** pour passer de droite à gauche de la ligne
- puis effectuer le même exercice avec le **pied droit**

Enchaînement à exécuter **2 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.



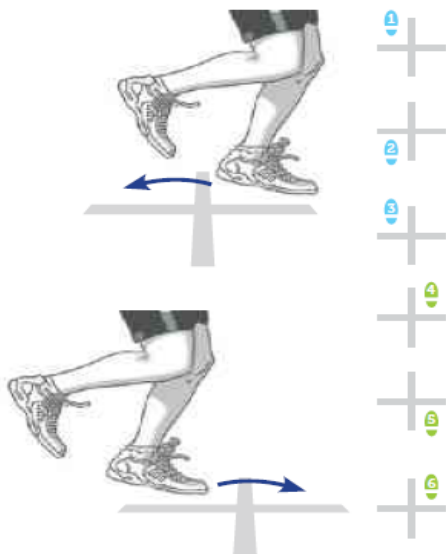
ne pas toucher la croix

Validation

Date / /

Signature du responsable de l'école de jeunes :

Je suis capable de faire un cloche-pied en sautant vers l'avant et vers l'arrière.



Test

- ▶ enchaîner 2 cloche-pied **gauche** pour passer derrière et devant la ligne
- ▶ puis effectuer le même exercice avec le **pied droit**

Enchaînement à exécuter **2 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.

Validation



8"

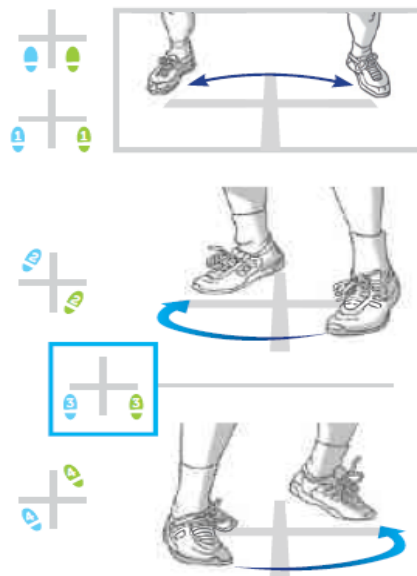


ne pas
toucher
la croix

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :

Je suis capable d'effectuer une reprise d'appuis puis d'orienter mes appuis en diagonale.



Test

- ▶ réaliser une reprise d'appuis
- ▶ **décaler les pieds** dans la diagonale de la croix
> **pied gauche** devant
- ▶ reprise d'appuis
- ▶ **décaler les pieds** sur l'autre diagonale
> **pied droit** devant

Enchaînement à exécuter **3 fois** (12 appuis au sol) le plus vite possible.

Validation



8"



ne pas
toucher
la croix

Date
..... / /

Signature du responsable
de l'école de jeunes :