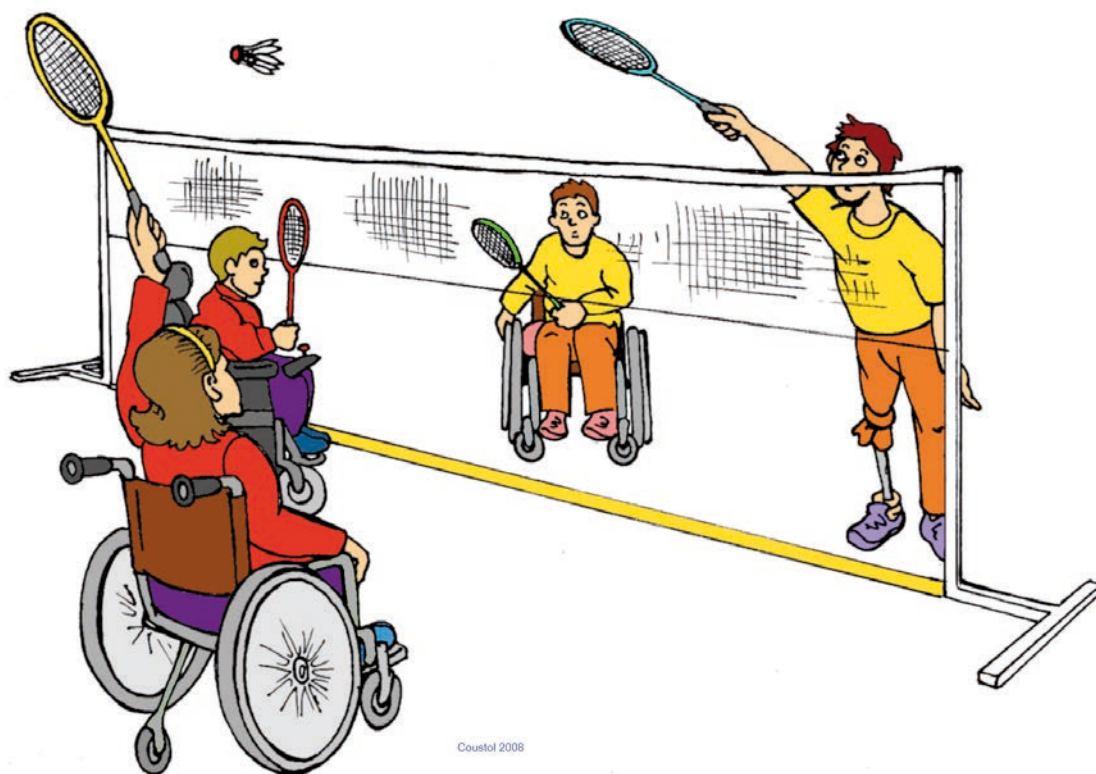


BADMINTON

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 20



Filet
€€€



Raquette
€



Volant
€



Ballon
de baudruche
€

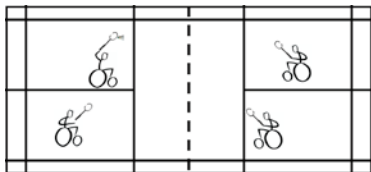
Description

- Sport d'opposition de raquette ouvert à tous (pratiquant debout ou en fauteuil) et pratiqué en individuel ou en double.
- L'objectif est de frapper un volant à l'aide d'une raquette et de le renvoyer au dessus d'un obstacle vertical (filet) une fois de plus que son adversaire.

Règlement

→ Les joueurs s'affrontent pendant un match de 2 sets* gagnants. Pour remporter un set, il faut inscrire 21 points avec 2 points d'écart sur son adversaire. En cas d'égalité à 20-20, le set est prolongé avec une limite de 30 points. Le joueur gagne l'échange* et marque un point lorsque l'adversaire est dans l'incapacité de renvoyer le volant en respectant le règlement.

→ Les dimensions du terrain sont de 13.40m x 5.18m, divisé par un filet d'1.55m. En double, les couloirs extérieurs sont autorisés.



→ Les règles sont similaires au badminton valide. L'aménagement principal est l'adaptation de la dimension du terrain, de la hauteur du filet en fonction de la posture du joueur (assis ou debout) et de ses capacités de mobilité.

→ Une faute est commise si le joueur renvoie le volant dans le filet, en dehors du terrain ou s'il le touche avec une partie de son corps (le fauteuil faisant partie intégrante du joueur). Le point est alors attribué au joueur adverse.

→ Le joueur présentant des problèmes de préhension*, peut utiliser une orthèse pour fixer la raquette à sa main.

→ Un règlement simplifié et adapté est disponible sur le site de la FFH

Situations pédagogiques

→ Réaliser une vingtaine de jongles* avec un ballon de baudruche, à mains nues puis avec une raquette en variant la hauteur des jongles. Même situation avec une raquette et un volant.

→ Installation de l'échange*: Les joueurs doivent être capables d'assurer la continuité d'un échange avant de rechercher sa rupture. Ainsi les 2 joueurs (ou le joueur + l'animateur) tentent d'effectuer le maximum d'échanges sans commettre de fautes. Commencer sans filet puis avec, à des hauteurs différentes. Moduler les dimensions du terrain en fonction de la mobilité des pratiquants.

→ Jeu du gagne terrain : Lors de l'échange, chaque joueur tente de faire reculer son adversaire en dehors des limites d'un terrain adapté aux pratiquants.

→ Rupture de l'échange : Placer 2 à 3 cibles au sol, le joueur dispose de 5 volants ou ballons de baudruche à envoyer dans chacune d'entre elles. Commencer sans filet puis avec, à des hauteurs différentes. Moduler la taille des cibles et l'éloignement du joueur (de 2 à 5m) en fonction de la difficulté souhaitée.

→ En cas de 3 succès sur 5 tentatives dans chaque cible, l'animateur se place dans une des cibles et le joueur doit envoyer le volant dans la cible libre.

→ Pour les pratiquants en fauteuil : travailler sur des exercices de déplacements pour gérer la prise en main de la raquette et de la main courante.

Matériels & adaptations

- Raquette avec des longueurs de manche différentes ou à mains nues
- Volant ou ballon de baudruche lesté ou non avec du scotch

- Filet ou bande, fil tendu placé à différentes hauteurs de 1,20 m à 1,55 m
- Agrandir ou diminuer la zone de service
- Varier la taille du terrain

Sécurité

- En loisir tous les types de fauteuil conviennent mais un système anti-bascule est indispensable.
- Selon le handicap, le maintien au fauteuil est conseillé (par exemple à l'aide d'une sangle pour solidariser le joueur avec le fauteuil).

Capacités développées

- Fonction cardio-pulmonaire
- Coordination (volant/raquette)
- Maîtrise du fauteuil