

Le Passage des Plumes



Durant chaque saison, les jeunes de notre club passent des « plumes ». Se sont des épreuves qui permettent de récompenser le joueur sur ses progrès physiques et techniques réalisés durant la saison. C'est le même principe que les " ceintures " au judo.

Chaque joueurs ne passent que **2 plumes par saisons au maximum**. Mais attention, il peut très bien en réussir qu'une, aucune ou les deux.

Pour information:



- 1) Plumes blanche --> se préparer à jouer
- 2) Plumes jaune --> devenir un joueur de badminton
- 3) Plume verte --> prendre de l'information et s'organiser
- 4) Plume bleu --> agir avec intention
- 5) Plume rouge --> construire un problème tactique



Épreuve 1

Épreuve 2

OBJECTIF
pour l'entraîneur

Développer la gestuelle de frappe.
Développer la posture, les dissociations et les équilibres spécifiques au déplacement d'un joueur de badminton.

Développer la gestuelle de service pour engager le duel.

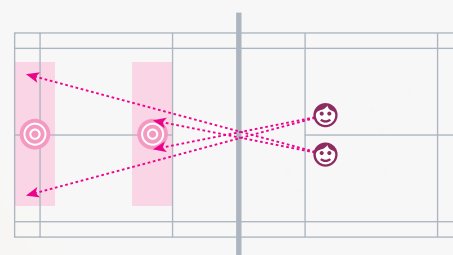
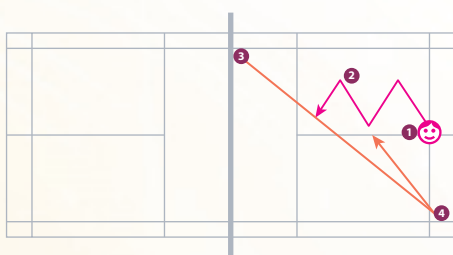
BUT
pour le joueur

- À vitesse modérée, enchaîner :
- > lancer de volant
 - > déplacement avant
 - > amortissement
 - > déplacement arrière
 - > saut
 - > posture de remplacement

- > Servir réglementairement et viser des cibles.

Mise en place

- initiateur
- joueur
- cible à viser
- cible à défendre



Organisation (sans raquette)

- Du fond du terrain pieds décalés, lancer de volant.
- Le joueur suit le volant vers l'avant.
- Le joueur finit son déplacement avant près du filet.
- Retour vers l'arrière du terrain puis remplacement à mi-court.

Organisation

- Le joueur possède 10 volants à servir de la droite vers la gauche et 10 volants à servir de la gauche vers la droite.

Consignes

1. Le joueur donne au volant une trajectoire puissante et montante. Lancer avec rotation de l'ensemble du corps autour de l'appui avant.
2. Déplacement pas chassés et zigzagant vers le filet.
3. Blocage et temps d'équilibre marqué.
4. Déplacement arrière enchaîné par impulsion vers l'arrière / rotation aérienne / réception / remplacement au centre du terrain.

Consignes

1. Vers la droite puis vers la gauche servir dans le respect du règlement en visant les cibles ■ proches et éloignées.

Critères de réussite

Pour valider la plume jaune, le joueur doit obtenir une note supérieure à **35 / 50**

Épreuve notée / 10

note / 2pt	La trajectoire du volant : - possède une flèche supérieure à la hauteur du filet, - doit dépasser la ligne de service
note / 1pt	Le joueur se déplace avec une posture respectant un jeu d'angle
note / 1pt	Amortissement talon et "pied raquette" judicieusement placé
note / 6pt	Respect du rythme de déplacement et du jeu d'angle ; impulsion marquée ; réception équilibrée ; remplacement au centre

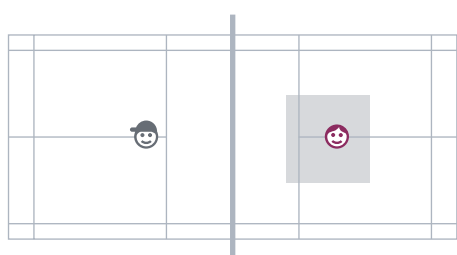
Épreuve notée / 10

note / 1pt	Respect du règlement
note / 1pt	Gestuelle progressivement accélérée et jeu d'angle au niveau du bras
note / 8pt	Placer deux volants dans chaque cible

Épreuve
3

Donner au joueur les moyens d'échanger le volant.

> Renvoyer les volants distribués par l'examineur.



Organisation

L'examineur distribue 20 volants dans une zone réduite ■ :

- les 5 premiers envois permettent des frappes au-dessus de la tête par le joueur.
- les 5 volants suivants permettent des frappes au-dessous de la ligne d'épaule par le joueur.
- les 10 volants suivants permettent au joueur de frapper alternativement au-dessus / au-dessous de la ligne d'épaule.

Consignes

Sans déplacement ou déplacement réduit pour le joueur :

1. Le joueur doit frapper le volant au-dessus de la tête.
2. Le joueur doit frapper le volant au-dessous de la ligne d'épaule.
3. Le joueur doit frapper le volant alternativement au-dessus de la tête et sous la ligne d'épaule.
4. Tous les volants sont renvoyés dans le terrain adverse.

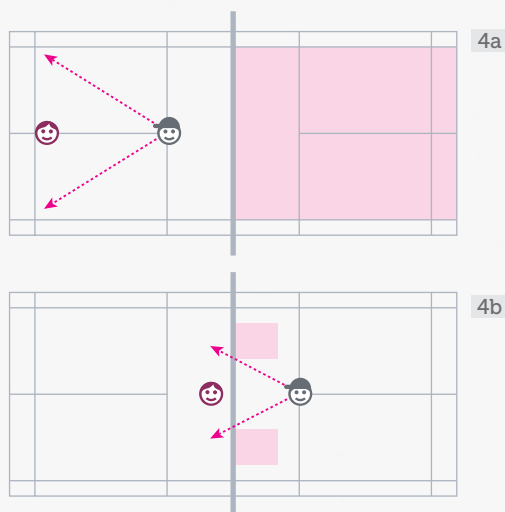
Épreuve notée / 10

note / 3pt	Frappes main haute x 5 Coude haut x 5 Placement des appuis x 5
note / 3pt	Frappes main basse x 5 Coude libre x5. Placement des appuis x 5
note / 3pt	Frappes alternées x 10 Coude haut x 10 Placement des appuis x 10
note / 1pt	Renvoi dans le terrain adverse x 10

Épreuve
4

Maîtriser un toucher badminton, des prises spécifiques, une manipulation spécifique.

> Renvoyer les volants distribués sur des cibles précises et différentes.



Organisation

Épreuve 4a > L'examineur distribue 10 volants permettant des frappes du joueur sous la ligne d'épaule de façon aléatoire. La distribution se fait à la main.

Épreuve 4b > L'examineur près du filet distribue de façon aléatoire 10 volants permettant des frappes du joueur au niveau de la bande supérieure du filet. La distribution se fait à la main.

Consignes

Sans déplacement ou déplacement réduit pour le joueur. Le joueur frappe le volant sous la ligne d'épaule alternativement en revers, en coup droit et doit viser la cible ■

Sans déplacement ou déplacement réduit pour le joueur. Le joueur frappe le volant au niveau de la bande supérieure du filet et doit renvoyer droit sur les cibles ■ proches.

Épreuve notée / 10

épreuve 4a	
1pt	Frappes x 6 avec changement de prise
1pt	Prise adaptée avec coude libre
3pt	6 volants dans la cible
épreuve 4b	
1pt	Frappes avec changement de prise
1pt	Respect du jeu d'angle avec coude libre x 6
1pt	Frappes hautes x 6
1pt	3 volants dans la cible droite
1pt	3 volants dans la cible gauche

Épreuve
5

Épreuve notée / 10

note / 1pt	Connaitre le savoir-vivre du badminton
note / 1pt	Se conformer aux règles du jeu de simple
note / 2pt	Respecter l'adversaire et l'arbitre
note / 3pt	Refuser la violence, être maître de soi
note / 2pt	Connaitre la différence entre compétition individuelle et par équipe
note / 1pt	Savoir monter un terrain

Épreuve 1

Permettre au joueur de se déplacer dans différentes directions.



Épreuve 2

Développer la gestuelle de service pour engager le duel.

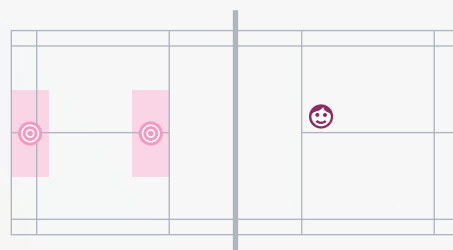
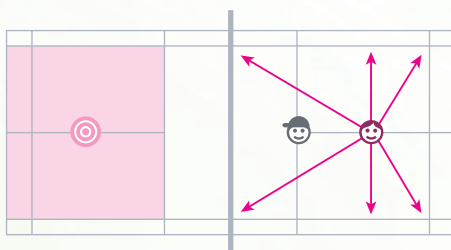


> Après un démarrage judicieux et un déplacement adapté, frapper le volant vers une cible ■ dans le terrain adverse puis se replacer.

> Servir réglementairement et viser des cibles réduites.

Mise en place

- initiateur
- joueur
- cible à viser
- cible à défendre



Organisation

- L'examineur lance à la main 10 volants en s'assurant de permettre un jaillissement, un écart poussé adapté et un déplacement du joueur dans 6 directions différentes.
- Entre 2 lancers, l'examineur s'assure de l'équilibre du joueur avant de lancer le volant suivant.
- Les lancers vers le fond de court permettent une frappe haute ; les lancers à mi-court ou vers l'avant permettent une frappe à hauteur d'épaule ou sous la ligne d'épaule.

Consignes

1. Le joueur place ses appuis, assure un écart poussé efficace et orienté, puis se déplace.
2. Le joueur frappe en visant la zone ■
3. Le joueur amortit son déplacement.
4. Le joueur se replace en position initiale.

Organisation

- Le joueur doit servir 16 volants, 8 de la droite vers la gauche et 8 de la gauche vers la droite.
- Le joueur sert 4 volants dans une cible choisie à l'avance (type de service différent).

Consignes

1. Le serveur cherche à viser et à placer le volant dans les 4 cibles ■
2. Le joueur choisit l'une des 4 cibles et doit placer au moins 2 volants dans la cible qu'il a définie en démontrant un deuxième type de service (revers, service haut, ...).

Critères de réussite

Pour valider la plume verte, le joueur doit obtenir une note supérieure à **35 / 50**

Épreuve notée / 10

note / 3pt	Bon écart poussé dans 6 directions différentes
note / 3pt	6 volants dans la zone de visée
note / 3pt	Amortissement permettant de conserver une position équilibrée et une continuité de l'action
note / 1pt	Remplacement avec respect du jeu d'angle

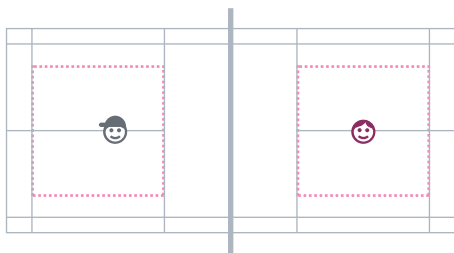
Épreuve notée / 10

note / 4pt	Le serveur doit placer 2 volants dans chaque cible
note / 2pt	Bonne prestation technique globale et accélération contrôlée du geste de service (1 ^e phase)
note / 2pt	Le serveur doit placer 2 volants dans la cible définie en utilisant un autre type de service
note / 2pt	Bonne prestation technique globale et accélération contrôlée du geste de service (2 ^e phase)

Épreuve 3

Face à un adversaire, permettre au joueur d'assurer la continuité de l'échange grâce à une prise d'information sur le partenaire / adversaire et le volant.

> Renvoyer le volant face à une personne en léger mouvement.



Organisation

- Le joueur et l'examineur se déplacent sur une surface réduite.
- L'examineur sert 4 volants.
- L'examineur cherche la continuité de l'échange.
- Entre deux de ses frappes, l'examineur se déplace légèrement dans sa surface.
- L'examineur dans sa relance, cherche à déplacer légèrement le joueur et doit permettre la variété des frappes du joueur (frappes au-dessus de la tête ; frappes sous la ligne d'épaule...).

Consignes

1. La relance du joueur doit permettre la continuité de l'échange.
2. Le joueur prend des informations sur le léger déplacement de l'examineur.
3. Le joueur doit effectuer 8 frappes sans rupture d'échange et sans faute.
4. Le joueur doit réussir au moins deux fois la relance continue de 8 volants sur les 4 volants servis.

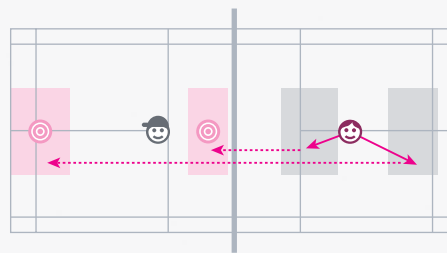
Épreuve notée / 10

note / 4pt	La continuité de la relance doit permettre au joueur d'effectuer 8 frappes sur l'ensemble des essais
note / 4pt	Sur les 4 mises en jeu, le joueur réussit au moins deux fois la consigne
note / 2pt	Bonne prestation technique globale (qualité des écarts / poussées, placement adapté des appuis, jeu d'angle, coude libre)

Épreuve 4

En déplacement, développer le toucher badminton et la visée en alternant puissance et doigté.

> Après un déplacement, renvoyer les volants distribués dans les zones définies.



Organisation

- L'examineur distribue 10 volants en alternance dans la zone avant ■ et la zone arrière ■
- L'examineur s'assure que le joueur peut prendre le volant au-dessus de la tête en zone arrière et au niveau de la bande supérieure du filet en zone avant.
- La distribution doit permettre au joueur de rester équilibré.
- Le joueur possède 2 essais.

Consignes

1. Le joueur exécute un déplacement frontal avant / arrière et arrière / avant.
2. Le joueur renvoie droit de FDC à FDC ; droit du filet au filet dans les zones ■
3. Le joueur est en position initiale au centre du terrain et la première distribution doit permettre une frappe en FDC.

Épreuve notée / 10

note / 2pt	Bonne technique d'appuis (Rythme, placement bassin, jeu d'angle, écart / poussée)
note / 6pt	Le joueur doit avoir renvoyé 3 volants dans chaque zone
note / 2pt	Bonne prestation technique globale (coude libre et haut, prise adaptée, jeu d'angle bras et corps).

Épreuve 5

Épreuve notée / 10

note / 3pt	Respecter le savoir-vivre du badminton
note / 2pt	Se conformer aux règles du jeu de double
note / 2pt	Connaître les grands événements nationaux
note / 3pt	Connaître les grands événements internationaux

Épreuve 1

Permettre au joueur de se déplacer dans différentes directions avec recherche d'équilibre et de continuité.

OBJECTIF
pour l'entraîneur

Épreuve 2

Amener le joueur à donner une intention dans ses frappes et développer une gestuelle de frappe adaptée de l'avant du terrain vers tout le terrain adverse.

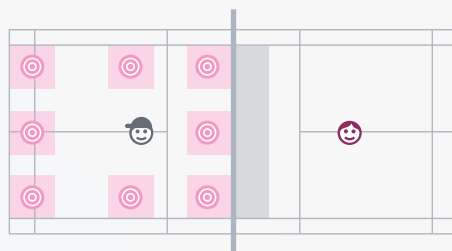
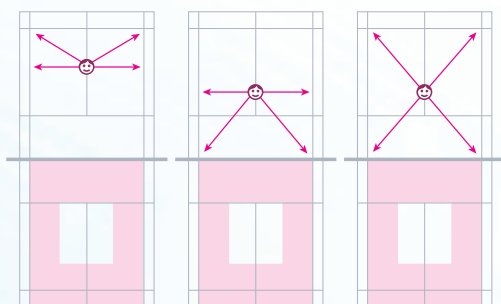
BUT
pour le joueur

> Enchaîner 2 déplacements et une frappe dirigée.

> Après déplacement vers l'avant du terrain, frapper le volant en visant des cibles distribuées sur l'ensemble du terrain adverse.

Mise en place

- initiateur
- joueur
- cible à viser
- cible à défendre



Organisation

- L'examineur envoie à la main ou avec la raquette 5 x 2 volants qui permettent au joueur de se déplacer selon des double-shadows différents, choisis parmi les double-shadows différents **cf schémas**.
- L'envoi du 2^e volant ne doit pas placer le joueur en situation de déséquilibre.
- L'examineur n'annonce pas au joueur les double-shadows choisis (mais le 2^e envoi doit s'assurer d'une logique tactique).

Organisation

- L'examineur distribue à la main vers l'avant du terrain ■, 20 volants de façon aléatoire.
- La distribution doit permettre au joueur de prendre le volant au niveau de la bande supérieure du filet.
- La distribution doit permettre au joueur de rester en équilibre dans ses déplacements et entre deux déplacements.

Consignes

1. Le joueur se déplace.
2. Le joueur frappe en visant la zone ■
3. Le joueur amortit son déplacement et cherche dans une logique de continuité à se replacer.
4. Le joueur se replace en position initiale après son double-shadow.

Consignes

1. Le joueur se déplace vers l'avant du terrain et cherche à prendre le volant au niveau de la bande supérieure.
2. Le joueur frappe en visant les cibles ■
3. Le joueur amortit son déplacement et cherche dans une logique de continuité à se replacer tactiquement en fonction de la cible visée.

Critères de réussite

Pour valider la plume bleue, le joueur doit obtenir une note supérieure à **35 / 50**

Épreuve notée / 10

note / 3pt	Bon écart poussé dans 3 double-shadows différents
note / 3pt	5 volants dans la zone de visée
note / 2pt	Amortissements permettant de conserver une position équilibrée et une continuité de l'action
note / 1pt	Remplacement avec respect du jeu d'angle
note / 1pt	Bonne prestation technique globale

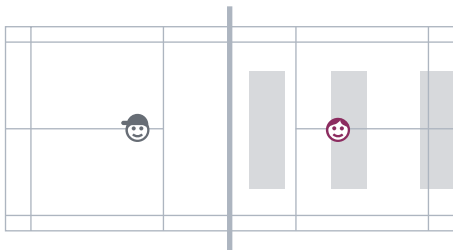
Épreuve notée / 10

note / 4pt	Bon écart poussé dans les déplacements et prise de volant haute avec respect du jeu d'angle et prise adaptée
note / 4pt	1 volant dans chaque zone définie
note / 2pt	Remplacement tactique judicieux et posture adaptée (positionnement raquette et posture corporelle)

Épreuve 3

Amener le joueur à donner une intention dans ses frappes et développer une gestuelle de frappe technique.

> Après déplacement réduit, effectuer une démonstration de frappes où la maîtrise technique doit apparaître, en visant le terrain adverse.



Organisation

L'examineur distribue 5 x 3 volants qui devront permettre au joueur de démontrer les gestes techniques demandés après un déplacement réduit (3 appuis) :

- 2 x 3 volants distribués avec la raquette vers le FDC en trajectoires montantes.
- 2 x 3 volants distribués à la main près du filet permettant une frappe au niveau de la bande supérieure du filet.
- 1 x 3 volants distribués en trajectoires montantes vers le mi-court.

Consignes

1. Le joueur doit démontrer en fond de court :
 - > 1 dégagement défensif
 - > 1 amorti slicé
2. Le joueur doit démontrer au filet :
 - > 1 lob
 - > 1 jeu au filet court
3. Le joueur doit démontrer à mi-court :
 - > 1 trajectoire piquée d'attaque

Chaque frappe n'est appréciée techniquement que si elle tombe dans le terrain adverse.

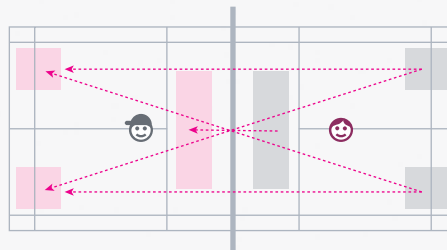
Épreuve notée / 10

note / 5pt	Sur toutes les démonstrations : > gestes courts > coude libre > respect du jeu d'angle > accélération du geste > équilibre et replacement
note / 2pt	En fond de court > amplitude de la flèche du dégagement, plan de frappe
note / 2pt	Au filet > swing limité, prise de volant haute
note / 1pt	À mi-court > trajectoire descendante et plan de frappe

Épreuve 4

Se déplacer et développer le toucher badminton et la visée en alternant puissance et doigté.

> Après un déplacement, renvoyer les volants distribués dans les zones ■ selon la routine définie.



Organisation

- L'examineur distribue 20 volants sur les 3 zones ■ alternativement, avec 1 fois sur 2 une distribution sur la zone avant.
- L'examineur s'assure que sa distribution permet au joueur d'être équilibré.
- Durant la distribution l'examineur s'assure du respect des consignes de direction demandées.
- 2 essais.
- La première distribution se fait en fond de court.

Consignes

Le joueur renvoie :

1. Droit de FDC à FDC.
2. De la zone avant vers la zone avant.
3. Droit de FDC à FDC.
4. De la zone avant vers la zone avant.
5. Croisé de FDC à FDC.
6. De la zone avant vers la zone avant.
7. Croisé de FDC à FDC puis enchaîner.

Épreuve notée / 10

note / 1pt	Bonne technique d'appuis
note / 1pt	Rythme des appuis
note / 1pt	Respect du jeu d'angle
note / 6pt	Le joueur doit avoir renvoyé 3 volants dans chaque zone
note / 1pt	Bonne prestation technique globale (coude libre et haut, prise adaptée, jeu d'angle bras et corps...)

Épreuve 5

Épreuve notée / 10

note / 3pt	Respecter le savoir-vivre du badminton
note / 4pt	Arbitrer un match de simple
note / 3pt	Connaître les grands joueurs nationaux et internationaux

Épreuve 1

Permettre au joueur de se déplacer et d'émettre des trajectoires tactiques.

OBJECTIF
pour l'entraîneur

Épreuve 2

Amener le joueur à donner une intention dans ses frappes et développer une gestuelle de frappe adaptée de l'ensemble du terrain vers tout le terrain adverse.

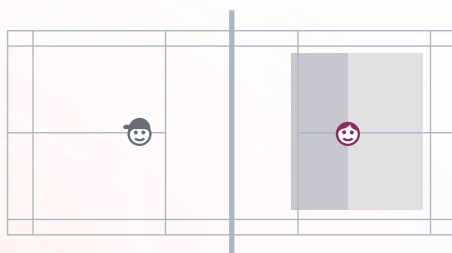
BUT
pour le joueur

> Après un déplacement réduit (3 appuis maximum), frappe du volant avec l'intention d'émettre des trajectoires spécifiques vers le terrain adverse.

> Après déplacement, frapper le volant en visant des cibles distribuées sur l'ensemble du terrain adverse.

Mise en place

- moniteur
- joueur
- cible à viser
- cible à défendre



Organisation

- L'examineur distribue avec la raquette 5 trajectoires montantes sur la zone ■
- La distribution de l'examineur doit permettre au joueur d'émettre des trajectoires descendantes.
- L'examineur distribue à la main 5 trajectoires descendantes sur la zone ■
- La distribution de l'examineur doit permettre au joueur d'émettre des trajectoires montantes.
- La distribution ne cherche pas le déséquilibre du joueur mais elle est continue et variée en direction : 2 essais.

Consignes

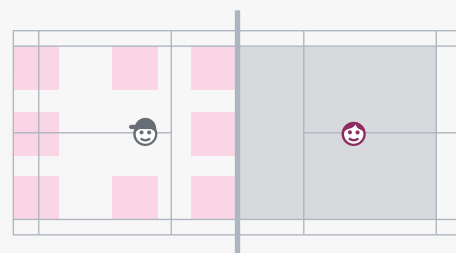
1. Le joueur doit émettre une trajectoire descendante vers le terrain adverse, sur chaque volant distribué dans la zone ■
2. Le joueur doit émettre une trajectoire montante vers le terrain adverse, sur chaque volant distribué dans la zone ■

Épreuve notée / 10

note / 4pt	Le joueur doit émettre au moins 4 trajectoires d'attaque descendantes de 2 types différents (slice, smash, droit, croisé...) vers le terrain adverse
note / 4pt	Le joueur doit émettre au moins 4 trajectoires de défense montantes de 2 types différents (block, longues, courtes hautes, croisées...) vers le terrain adverse
note / 2pt	Durant cette démonstration l'examineur s'assure de la bonne prestation technique (geste court, jeu d'angle...)

Critères de réussite

Pour valider la plume rouge, le joueur doit obtenir une note supérieure à **30 / 40**



Organisation

- L'examineur distribue avec la raquette sur tout le terrain 20 volants de façon aléatoire sur la zone ■
- La distribution doit permettre au joueur de rester en équilibre dans ses déplacements et entre deux déplacements.
- La distribution doit permettre au joueur de prendre le volant au niveau de la bande supérieure du filet sur l'avant du terrain et en position haute en fond de court.

Consignes

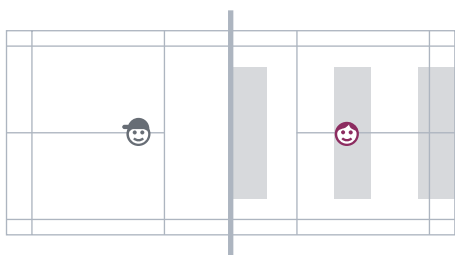
1. Si le joueur se déplace vers l'avant du terrain, il cherche à prendre le volant au niveau de la bande supérieure.
2. Le joueur frappe en visant les cibles ■
3. Le joueur amortit son déplacement et cherche dans une logique de continuité à se replacer tactiquement en fonction de la cible visée.

Épreuve notée / 10

note / 4pt	Bon écart poussé dans les déplacements et prise de volant haute avec respect du jeu d'angle et prise adaptée
note / 4pt	1 volant dans chaque zone
note / 2pt	Remplacement tactique judicieux et posture adaptée (positionnement raquette et posture corporelle)

Amener le joueur à donner une intention dans ses frappes et développer une gestuelle de frappe technique.

> Après déplacement réduit, effectuer une démonstration de frappes où la maîtrise technique doit apparaître, en visant le terrain adverse.



Organisation

- L'examineur distribue 5 x 3 volants qui devront permettre au joueur de démontrer les gestes techniques demandés après un déplacement réduit (3 appuis).

- L'examineur devra distribuer pour permettre au joueur de montrer ses capacités à :

Rabattre le volant : *Relever le volant :*
 > au filet violemment > à mi-court haut
 > à mi-court violemment > à mi-court block droit
 > en fond de court > à mi-court block croisé violemment

- La distribution est dirigée de façon aléatoire à droite ou à gauche du joueur.

Consignes

Le joueur doit démontrer :

En fond de court > 1 attaque puissante

Au filet > 1 jeu au filet d'attaque puissante

À mi-court > 1 trajectoire piquée d'attaque

> 1 défense haute

> 1 défense block droit

> 1 défense block croisée

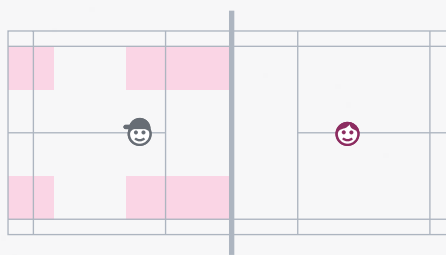
Chaque frappe n'est appréciée techniquement que si elle tombe dans le terrain adverse.

Épreuve notée / 10

note / 5pt	Sur toutes les démonstrations > gestes courts, coude libre, respect du jeu d'angle, accélération du geste, équilibre et replacement
note / 1pt	En fond de court > plan de frappe, puissance
note / 1pt	Au filet > prise de volant haute, prise raquette, puissance
note / 1pt	À mi-court > trajectoire descendante et plan de frappe, puissance
note / 1pt	À mi-court > trajectoire montante, hauteur de flèche en défense haute et fin de geste courte
note / 1pt	À mi-court > blocks tombants avant le mi-court adverse

Amener le joueur à donner une intention à ses trajectoires en cherchant à fixer l'adversaire et exploiter la fixation créée.

> Pendant l'échange, démontrer que l'on est capable de doubler ses trajectoires pour ensuite viser une cible de débordement.



Organisation

- L'examineur échange avec le joueur.
- L'examineur cherche la continuité de l'échange en jouant sur le joueur.
- Le service est effectué par l'examineur de façon aléatoire.
- Pour la réalisation de la première consigne > 3 essais.
- Pour la réalisation de la deuxième consigne > 3 essais.

Consignes

1. Le joueur fixe l'examineur par un volant doublé dans une des zones de son choix, puis au coup suivant il doit envoyer le volant sur l'une des 3 autres zones.
2. Le joueur respecte la même consigne mais doit ou bien changer de zone de fixation ou bien changer de cible de débordement.

Épreuve notée / 10

note / 4pt	Le joueur place bien l'examineur dans une zone de fixation sur la première consigne puis déborde sans faute
note / 4pt	Le joueur place bien l'examineur dans une zone de fixation sur la deuxième consigne puis déborde sans faute
note / 2pt	Bonne prestation technique globale